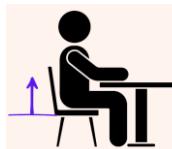


# （ほけんばり）



令和8年1月13日  
一宮市尾西第三中学校  
保健室



保健委員会

## 姿勢チャレンジ「背筋ピーンっ！」を終えて

11/25～12/19の4週間、bingoを通じて自分の姿勢を見直しました。集計の結果、多くの人が「肩こりや目の疲れの軽減」や「集中力向上」を実感しました。

### 【総合優秀クラス】

1年：3組、5組 2年：5組、1組 3年：1組、2組



入賞クラスのみなさん、おめでとうございます！感想では、「言われなくても自分で姿勢を直すことができるようになった」という声が多く、良い習慣が定着し始めています。

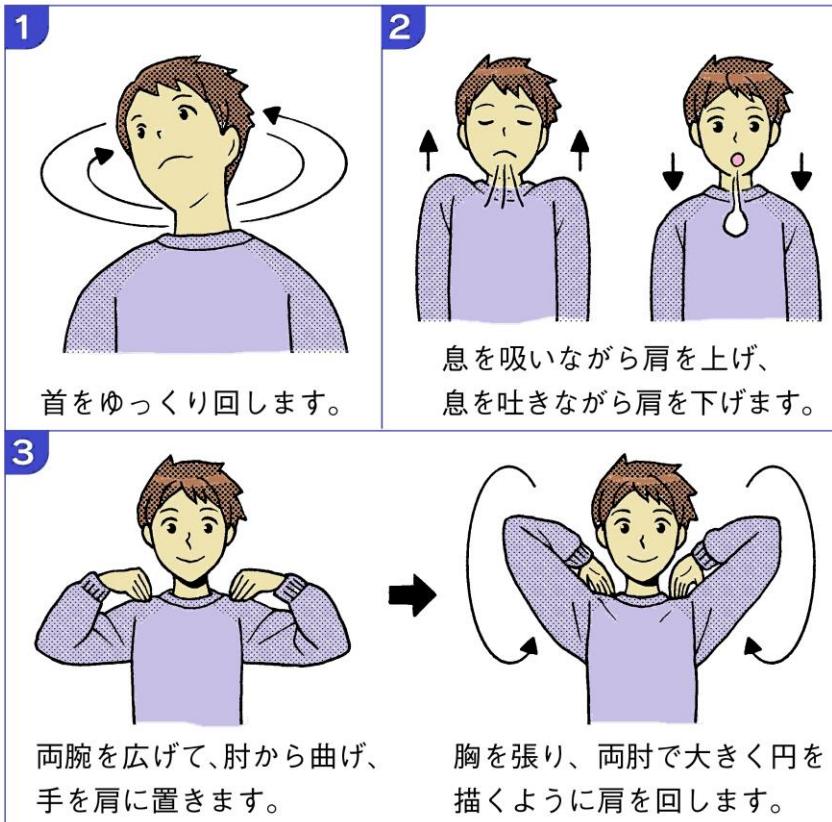
正しい姿勢は、みなさんのこれからの「一生の健康」を支える大切な土台です。チャレンジ期間は終わりますが、これからも「背筋ピーンっ！」の意識を続けていきましょう。サポートとして、肩こりや猫背に効くストレッチを紹介します。

頭痛や体のだるさは  
肩こりのサインかも

### 肩こりに効くストレッチ



勉強などで前かがみの姿勢が長時間続き、首や肩、背中の筋肉に疲れがたまって、痛みを感じるのが「肩こり」です。頭痛などの体調不良も起こします。

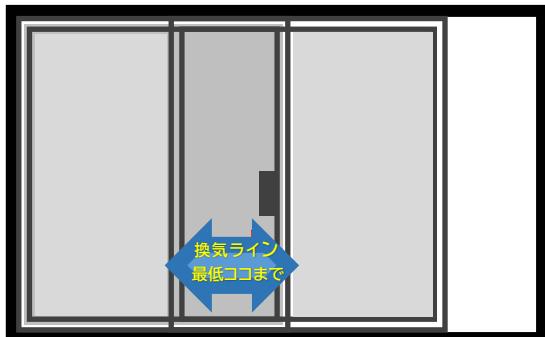


勉強の合間にはストレッチを行い、肩こりを予防・解消しましょう。

## 教室の換気について

天窓か窓を常時開ける（前後左右の4か所）

\*対角線上で、高低差があると効果的



- ★ 休み時間は窓とカーテンを全開（授業後の号令で）
- ★ 授業中、給食時は最低でも換気ラインまで開けて、きれいな空気で一日を過ごしましょう。☆ 移動教室から戻ってきた時も換気できていますか??
- ★ 3学期から昼の放送後に「換気の歌」約2分がスタート→音楽が流れている間は、窓とカーテンを全開

# 感染予防に役立つ

あんなこと こんなこと

手洗い・消毒だけじゃない!

4カ所 開けて、空気を流そう

換気

ウイルスバイバイ！

鼻呼吸

鼻呼吸できないときはマスクをしようね。

保湿

水分補給・保湿クリーム… うるおいある生活を。

歯みがき

お口の中のケアで感染リスクが10分の1！？

## ～おうちの方へ～

インフルエンザ警報が発令中です。家庭での体調管理や、登校前の健康観察をお願いします。体調がすぐれない時は、体温を測定し、無理をせず休養させてください。医療機関で、下記のような感染症と診断された場合は、学校へご連絡ください。

<出席停止期間>

インフルエンザ	発症日を0日目として、5日を経過し、かつ解熱後2日(48時間)経過するまで
新型コロナ ウイルス感染症	発症日を0日目として、5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日(24時間)経過するまで