ほけんだより 1月

座間中保健室

今月の保健目標

感染症予防強化!!

マスク、手洗い、換気をしよう

風邪に負けない体を作る!『免疫力UP!』

体は食べ物で作られる!

12月の朝食調べ

提取率100%でないクラスが

半分以上もありました。

朝食をとらないと頭が働きません

朝食をとる習慣を!

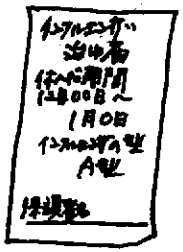
3学期が始まりました。みなさんの冬休みはどうでしたか?

年末からインフルエンザが猛威を振るっておりますが、体調はどうですか?

座間中学校は、今のところ大流行にまでは至っておらず、学年で数名感染者がでているような様子です。

これから卒業式の歌の練習が始まってくるため、マスクや室内の換気、食事前の手洗いなど、感染症予防対策を気をぬかずに継続して行っていきましょう。

今年もみなさんが健康に過ごせますように…



Hebi dochi

インフルエンザ治ゆ届

休んだ期間 12月00日～1月0日

インフルエンザの型 A型

保護者名

インフルエンザにかかった場合

治ゆ届の提出が必要になります。

用紙は学校HPよりダウンロードができます。印刷できない場合は、ご連絡下さい。

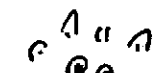
インフルエンザにかかった場合は、出席停止の期間をLINE等でお知らせ下さい。よろしくお願いします

最近本当に花いを感じてきたので

『免疫力UP!』

冷たい飲み物をひかえてスポーツに挑戦するぞ!

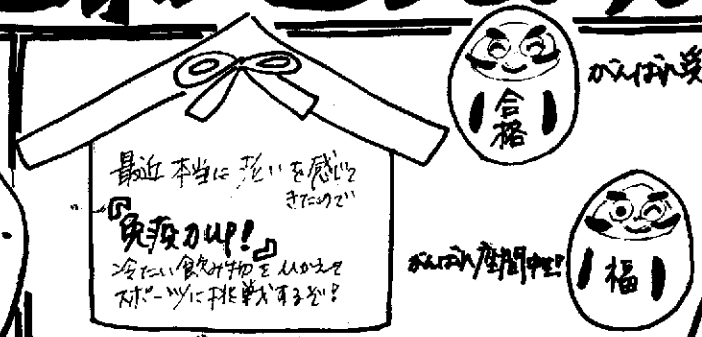
かんばれ受験生!



合格

かんばれ座間中生!

福



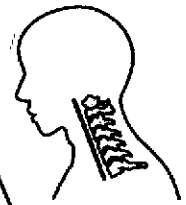
みなさんの今年の抱負はなんですか?

猫背になっていませんか?

冬休み中にスマホやタブレットなどのメディア機器を使用する時間が長くなっていませんでしたか?

操作する時の前かがみの姿勢が長時間続くことで「スマホ首」「ストレートネック」の症状が現れてきます。

- 首や肩の痛み
- 頭痛
- めまい
- 疲労感
- 目が疲れるかすむ
- 手がしびれるなど



保健室前で姿勢チェックしてみて下さい。

ストレートネック

首の骨がまっすぐに並んでしまっている

正常

首の骨がゆるやかにカーブしている

両手をグーして両腰の横にかるく着ける姿勢がgood!

ストレッチだいじょ

学校でのケガについて

学校管理下(学校中や部活動中など)でケガをして病院にかかった場合に、保護者の申請により『災害共済給付金』が給付される制度があります。

受傷より2年間、申請がないと給付できなくなりますのでご注意下さい。また過去にさかのぼって請求することもできますので、請求できるかどうか分からないことなどありましたら保健室までお問い合わせ下さい。尚、接骨院整骨院は、窓口負担が5000円以上が対象となります。

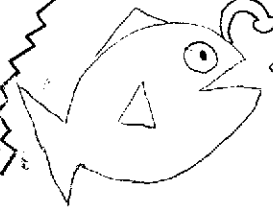
3年生

常任委員会参加 もうすぐ最後～

日常の仕事は続きますが…

ひとまず

お疲れさま～!



1年間、常任委員長として保健常任委員をやってきて大変な時もありましたが、とてもやりがいを感じました。皆さん体調には気をつけて健康に生活してください。

保健常任委員長 小北さん

ご苦労様でした!