

保健だより No. 9

令和4年1月11日
岡山市立芳泉中学校 保健室



新年あけましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごすことができましたか？ 新しい年を迎えました。今年の目標を立てて、良いスタートを切れるようにしたいですね。今年も一人一人が手洗いや換気など感染対策をしっかりと行い、元気に過ごせる1年にしていきましょう。



保健委員会で手作り加湿器を作りました！

寒くなり、暖房運転が始まっています。空気が乾燥すると、感染症が流行しやすくなります。そこで、保健委員会では、教室内の乾燥を防ぐために、手作り加湿器を作成しました。合わせて、教室の換気や手洗い・うがいの呼び掛けなどにも取り組んでいます。みんなで協力して、感染症対策を行っていきましょう。



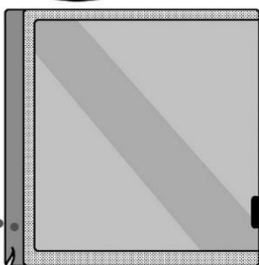
どんな形の花
を作ろうかな。

手洗い・うがいなど
基本的な感染症対策
も忘れずに！

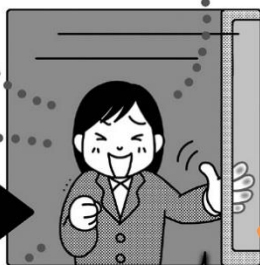


集団の
場では…

換気の徹底！



授業中も少し開けて
常時換気を！



休み時間は思いきり！

教室の換気チェックを実施中！



保健委員会さんが中心となって換気を行っています。皆さんも気付いたら、換気をしてくださいね！

換気の方法

- 教室のベランダ側と廊下側の窓を対角線上に開ける。(常時換気)
- 朝読の前、休み時間ごと、昼休み、掃除時間は窓をしっかりと開ける。(5分程度)

正しい姿勢を意識して、新学期を過ごそう！

みなさんは、日頃から“正しい姿勢”を意識していますか？ 姿勢は、心身に大きく影響すると言われています。新学期、良いスタートを切るために、「正しい姿勢」を意識してみましょう！

こんな姿勢の人をよく見かけます！ このような姿勢が続いていると…



よい姿勢の「+」の効果！！

集中力をUPさせる

背骨が曲がった姿勢でいると、肺が圧迫されて、十分な酸素を肺に取り込めません。それにより脳の働きが悪くなり、集中力の低下につながります。



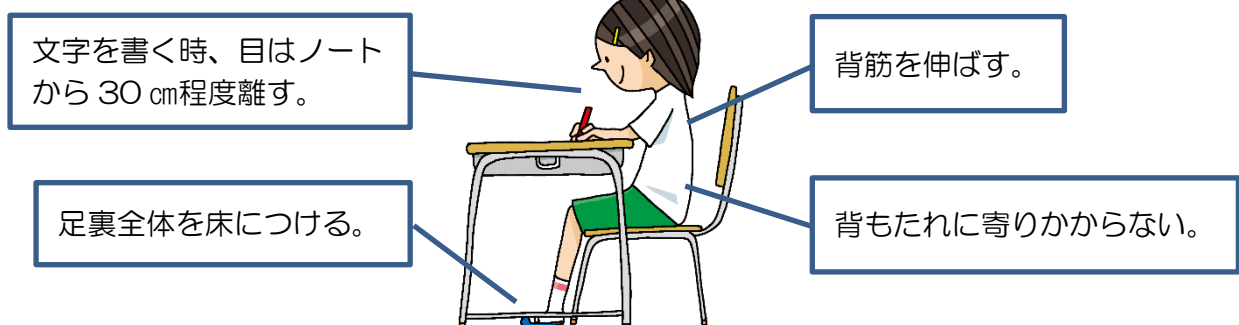
気持ちが前向きに

背中を丸めて下を向いた姿勢では、「やる気を出すぞ」「頑張るぞ」などの、前向きな気持ちが起こりにくくなります。

正しい姿勢で、気持ちも前向きに過ごしましょう♡



座るときの良い姿勢のポイント？



ICT 機器を使用する際に気を付けること

～タブレット学習のときや家でスマホを使うときに、意識してみよう～

- 目と端末の画面との距離を 30 cm 以上離す。
- 長時間にわたって画面を見続けない。
(30分に1回は、20秒以上、画面から目を離して、遠くを見るなどして目を休める。)
- 画面の反射や画面への映り込みを防止するため、画面の角度や明るさを調整する。

