



令和7年11月7日
桑名北高校保健室
No.7

今月は保健にまつわる記念日があります。11月1日はいい姿勢の日、8日はいい歯の日、10日はいいトイレの日、26日はいい風呂の日。健康や生活を見直すきっかけになるといいですね。気温も下がってきました。体を冷やさないよう下着を着たり、プレザーを着たり、衣服も調整しましょう。温かいお風呂に浸かって深部体温をあげることは体の抵抗力アップに繋がりますよ。体が温かいうちに布団に入り、翌日に備えて早めに寝ましょう。



〇〇 体育の授業中にて持久走が始まりました！ 〇〇

秋から冬の体育といえば長距離を走る持久走です。元々走るのが得意で、よりタイムを伸ばしたい！という人もいれば、決められた距離を走り切る自信がない…という人もいるかと思います。

体に負担をかけないように走ると、苦しさの軽減やタイムを伸ばすことにもつながるので、走りながら意識してみてください。走る前には準備運動やストレッチをしっかりとしましょう。

疲れにくいフォームで走ろう

目線はまっすぐ前に

疲れてくるとあごが上がってきますが、あごが上がると走りにくくなってしまいます。あごを引き、前を見て走りましょう。

腰と背すじを伸ばす

腰を伸ばしたまま、やや前傾（前かがみ）になるとスピードが出ますが、その分疲れやすくなります。

腕を振る時、ひじを体の前に出さない

ひじが体の前に出ると、背中が丸まりやすくなります。肩の力を抜いて、腕はまっすぐ前後に振りましょう。腕を振ると足が疲れてきた時に前へ進む力になります。

ひざではなく腰を前に出す

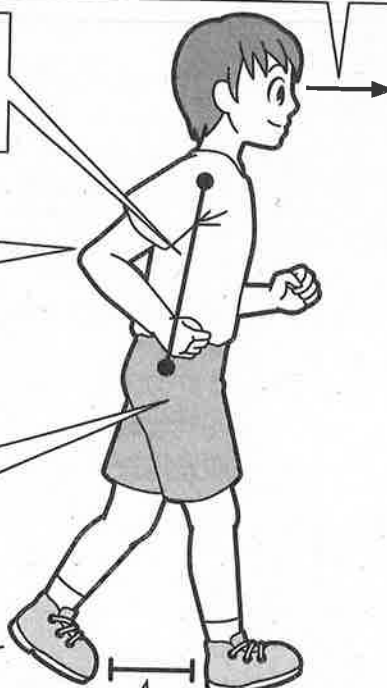
足を前に出そうと意識して走ると、上半身が遅れてくるため速度も上がらず、疲れやすくなります。地面をける足と反対側の腰を前に出すようにして走ると、体重移動がスムーズになります。

かかとから着地する

かかとからつま先へ重心を移動するように着地をすると、足への衝撃が和らぎ疲れにくくなります。

歩幅を大きくしすぎない

大またで走ると速度は上がりますが、着地する時に足に負担がかかるので、走るのが苦手な人は歩幅は小さめが良いでしょう。



この3連休の後から本校でも感染者が増え始めてきました。近隣の小学校や中学校、高校でも学級閉鎖等の措置がとられています。十分な睡眠とバランスの良い栄養を摂って、抵抗力のある体づくりをしましょう。

寒くなってくると教室が閉まりがちになります。。

窓を開けたくない気持ちは分かります。でも感染対策には「換気」はとても大切です。理想は常時換気ですが、せめて休み時間だけでも教室内の空気の入替えをお願いしたいと思います。教室のグラウンド側と廊下側の両方を開けることにより、十分な換気が行われます。



インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日
が経過している

+

発症後
5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

ケース1

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
			解熱	1日目	2日目	3日目

Timeline for Case 1: The timeline starts with '発症' (Onset) on Day 1. The child is sick from Day 1 to Day 5. On Day 3, '解熱' (Fever resolution) begins. The child is healthy from Day 3 to Day 5. On Day 6, the child returns to school, marked by a '登校OK!' (School return OK!) icon.

ケース2

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
		解熱	1日目	2日目	3日目	4日目

Timeline for Case 2: The timeline starts with '発症' (Onset) on Day 1. The child is sick from Day 1 to Day 5. On Day 2, '解熱' (Fever resolution) begins. The child is healthy from Day 2 to Day 5. On Day 6, the child returns to school, marked by a '登校OK!' (School return OK!) icon.

ケース3

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
				解熱	1日目	2日目	3日目

Timeline for Case 3: The timeline starts with '発症' (Onset) on Day 1. The child is sick from Day 1 to Day 5. On Day 4, '解熱' (Fever resolution) begins. The child is healthy from Day 4 to Day 5. On Day 6, the child returns to school, marked by a '登校OK!' (School return OK!) icon.

学校医の先生から

「桑名市の子どもたちの子宮頸がんワクチンの接種率が良くないようです。」との話が学校医の先生からありました。子宮頸がんワクチンは小6から～高1の女子が対象です。（桑名市在住の人は男子にも案内が届いていると思います。男子も接種することで性感染症や中咽頭がん、肛門がん等の予防になります。）学校医の先生が市町が接種費用を負担してくれる機会に打つことをお勧めしたいと仰っておられました。保健室前の掲示板にも案内のポスターを貼っています。