

保健だより

平成 29 保護者宛第 24 号
平成 29 年 11 月 13 日
熊谷市立荒川中学校



むし歯ゼロを目指して！ 早期に歯科医院を受診しましょう！

本校では、健康の保持増進を図り、自ら健康について考え行動することができる生徒の育成を目指し、むし歯ゼロに向けて早期受診を勧めています。

11/13現在、むし歯ゼロまで、あと16人(1年9人、2年4人、3年3人)となりました。



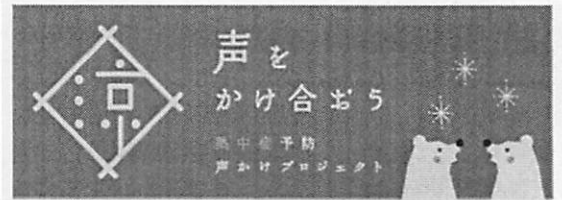
歯のピカピカクラス むし歯の治療完了→3年3組

むし歯は自然に治りません。

まだ、治療がお済みでない場合は、歯科医院を受診し治療完了まで通院するようご協力をお願いします。

祝！ひと涼みアワード 2017 優良声かけ賞 受賞

環境省をはじめ全国約 7000 の企業・行政・民間団体で組織される熱中症予防推進運動「熱中症予防声かけプロジェクト」655の団体の取組み報告から、荒川中学校が「優良声かけ賞〔官民連携部門〕」を受賞しました。



正しい姿勢で学習しよう！

正しい姿勢がとれていますか？寒くなって体を丸くかがめていませんか。授業中、机にすわっている時の自分はどんな姿勢でしょうか。肩がこる・腰が痛い・やる気がでない・頭が痛いのは、姿勢に原因があるかもしれません。自分でいい姿勢のイメージをつかんで集中力をアップしましょう。



正しい姿勢のイメージを覚えましょう。

- ①机と体の間にぎりこぶし一つ分あける。
- ②深くこしかける。
- ③背すじをのぼす。
- ④足を床につける。

背骨は、尾てい骨の上にある仙骨で支えられています。姿勢を正す時は仙骨を立てることを意識してください。背筋だけをのぼしていると疲れてきます。ポイントは仙骨を立てることです。仙骨の位置は、尾てい骨というしっぽの形の骨の上にあります。そこに手をあててみてください。自然に背筋が伸びてきます。

インフルエンザ予防接種を受ける時期となりました。

平成29年度のインフルエンザワクチンは、昨シーズン同様、4価ワクチン（A型2種類、B型2種類含有）です。一般的にインフルエンザのワクチンは、重症化等の防止に一定の効果が期待されていますが、まれに副反応もみられます。ワクチンの効果とリスクをご理解のうえ、接種を受けていただくことをお勧めします。任意の予防接種です。料金も自己負担です。

接種する場合は、ご家庭から医療機関に事前に問い合わせ、予約をしてください。

1回接種後、3週間あけて、2回目の接種をします。（13歳未満の方2回接種、13歳以上1回接種）予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は約5ヶ月間とされています。より効率的に有効性を高めるためには、毎年インフルエンザが流行する前までに接種を受けておくことが必要です。

