

# ほけんだより 2月

宮城県立石巻支援学校 保健室  
令和4年2月1日  
裏面も御覧ください。

2月4日は春の初めの日とされている「立春」。まだ寒いこの時期に「春」と言われても実感が持てませんが、春は一日一日ゆっくと、確実にやってきています。少しずつ暖かくなり、「もうすぐ春かな？」と感じる頃、鼻がムズムズしだしたら、花粉症かもしれません。まだまだかぜなどの感染症にも気を付けたい時期ですが、どちらも負けないからだを作るために、「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」を心掛けて、元気に過ごしましょう。

## 新型コロナウイルスが流行しています

県内の陽性公表者数は、1月に入り急激に増加しています。流行の主流が、感染力が強いとされるオミクロン株と考えられることから注意が必要です。引き続き、マスク・手洗い・消毒・換気など基本的な感染対策を徹底していきましょう。

本校の児童生徒に発熱等の風邪症状が見られる場合には、登校を控えてください。同居家族においても、発熱等の風邪症状が見られる場合には、登校を控えてください。なお、この場合は欠席扱いとはなりません。御協力よろしくお願いいたします。



## そろそろ花粉症の季節です

花粉症のシーズンがやってきました。鼻水、くしゃみ、鼻づまり、どの症状もとても辛い、うっとうしい症状ですね。そして、今年は、新型コロナウイルス感染症が流行しています。花粉症の治療は、新型コロナウイルスの感染対策としても、実は大切です。鼻水、くしゃみ、鼻づまりといった花粉症の症状は、新型コロナウイルス感染症でもみられることがあります。花粉症の症状があると、自分がウイルスに感染しているか分かりにくくなります。また、くしゃみ1回の飛沫の量は、なんと咳の10倍以上とされています。花粉症の症状にウイルスの感染が加わると、周りへ感染を拡大してしまう危険があります。

かぜ？  
花粉症？

セルフ  
チェック表

花粉症		かぜ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

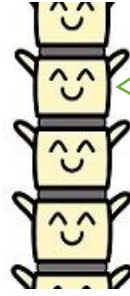
スギ花粉は、飛散開始前からわずかな量が飛び始めます。早めに花粉対策を始めることが大切です。



# ただ しせい せいかつ 正しい姿勢で生活しよう!

## ① そもそも背骨ってどんなかたち？

背骨は、背中にある「長い棒のような骨」と思っている人がいるかもしれませんが、実は少し違います。背骨がまっすぐ一本の棒だったら、首や背中を動かすときにポキポキ折れてしまいます。背骨は小さな骨がたくさん集まってできているのです。



背骨は34個！  
骨と骨の間がクッションになって、  
いろんな方向に曲げることができるんだよ！

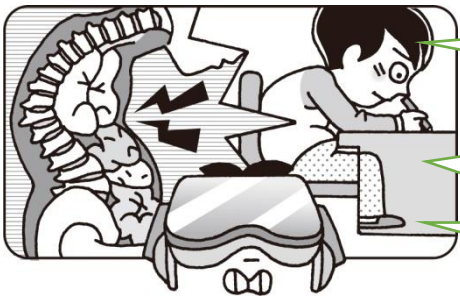
## ② 背骨の正しい形はS字カーブ！

犬や猫は4本の足で頭を支えています。人間はその半分の2本足で重い頭を支えなければなりません。重い頭を支えるために、背骨はローマ字のSの形にゆるやかに曲がっているのです。



横からみるとS  
だけど、後ろから  
見るとまっすぐ  
に見えるんだ  
ね！

## ③ 姿勢が悪いことによる体への影響・・・



内臓が圧迫されて苦しい！

血流が悪くなり、脳に酸素  
が届きにくい！

骨や筋肉に負担！

- \* 肩こり・腰痛
- \* 原因不明の頭痛
- \* 疲れやすい
- \* 胃腸の調子が悪い
- ・・・などを引き起こします

## ただ しせい 正しい姿勢

おしりを  
背もたれ  
にきちんと  
密着させる



足全体が  
きちんと床  
に接する  
ようにする

## まちが 間違っている姿勢

