

ほげんき祭り

11月

貴志中学校

貴志中学校周辺でも紅葉がきれいな時期となりました。6月半ばの一斉登校から5ヶ月がたち、1年生も中学校生活に慣れてきたことでしょう。2年生は中学校3年間の折り返し地点を過ぎ、3年生は進路に向けて本格的に動き始める時期となりましたね。最近、一日の気温の変化が大きくなったことで体調を崩している人が増えてきました。コロナ対策同様、かぜ、インフルエンザ等の感染症予防には十分配慮し、充実した学校生活を送ることを願っています。

コロナウイルス感染症、かぜ、インフルエンザは、飛沫感染、接触感染によりうつります。

ウイルスの入り口は 目・鼻・口



コロナ? インフルエンザ? かぜ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

感染症予防はこれまで通り...



1時間に2回以上
2方向の窓をあける



一日三食しっかり食べて、睡眠もしっかりとって、免疫力を高めよう



こまめに水分補給しよう!

水分を取ることで、のどに付着したウイルスを胃まで流すことができ、胃酸の殺菌効果で感染しにくくします。

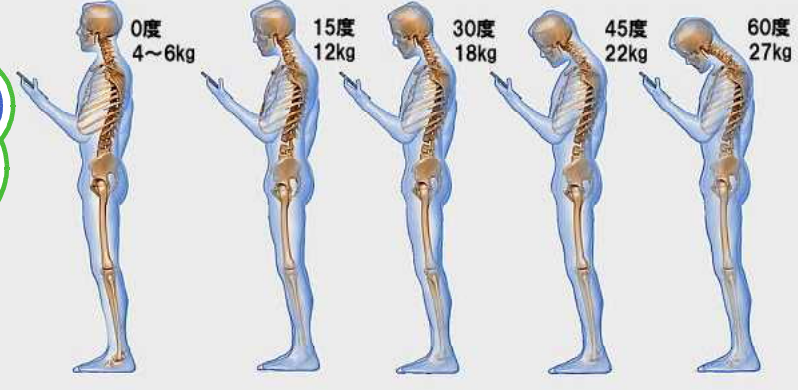


体調不良は、首こりが原因ではないですか?



スマホやパソコンを長時間使う生活で、頭痛やめまい、吐き気などの症状が続く場合、その原因は「首こり」にあるかもしれません。

首の曲がる角度が大きくなると、首の骨にかかる負荷が増える



うつむく角度が大きいほど、首の後ろ側の筋肉にかかる負担も大きくなり、体の不調を起こしやすくなります。

首の筋肉はデリケートなので、首はもまずにゆるめることが大切です。「ネックリラクゼーション」を試してみましょう。

おすすめ 首こりを予防する ネックリラクゼーション

①いすに深く腰かけ、背中を背もたれにつけたまま、首の後ろで両手の指を組む。



②頭を両手で支えながら、ゆっくり後ろに倒して30秒静止する。

☆筋肉をゆるめる体操なので、首の力をぬき、ゆっくり息を吸い、ゆっくりはくこと。
☆日常生活では首を冷やさない工夫を!