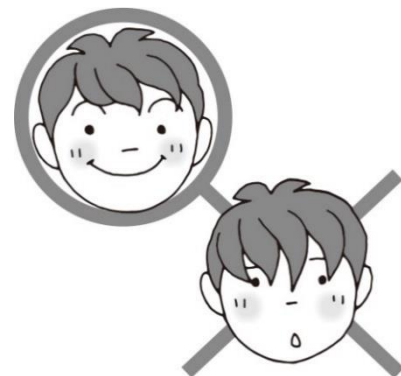


前髪が長い人がいます

前髪が長いと、目が焦点を髪の毛に合わせてしまうため、視力の低下、眼精疲労を引き起こしやすくなります。また視界がせまくなることで衝突の危険性や、ものもらいなど目の周辺の病気にもなりやすくなります。

前髪は、しっかり切りましょう。



爪が長い人がいます



爪が長いと、爪が折れたり、皮膚をひっかいてしまって傷になります。また、人に怪我をさせてしまうことがあります。手の爪だけでなく、足の爪も「知らないうちに割れていた」「ボールを蹴ったら爪が折れた」「踏まれて折れた」など、大きなケガに直結しています。

冬の時期は、感染症や食中毒の原因が「爪の間のウイルスが感染源」であることも多いのです。衛生面から爪切りは貸し借りせず、自分のものを使うようにしましょう。

球技大会前は特に、必ず爪を切ってください!!

冬休み明けの行事を意識しよう（長距離走・検定）

冬休み明けは、検定、長距離走の練習、課題研究の発表など行事が盛りだくさんです。せっかく準備をして臨もうという時に、体調不良に・・・ということがないように、冬休みも規則正しい生活を心がけましょう。

1月から1、2年生は体育で長距離走練習が始まります。

喘息・寒冷じんましん・アトピー性皮膚炎



長距離走の練習や本番で喘息発作、寒冷じんましん、アトピー性皮膚炎が悪化する可能性がある場合は、事前に主治医に「長距離走を走ってよいか」「発作（症状）が出たときにどう対処すればよいか」を確認し、吸入器や塗り薬などはあらかじめ用意しておいてください。主治医の助言は体育担当の先生に必ず伝えてください。

食物アレルギー




疲れや、身体が練習に慣れない状態でも症状が出る場合があります。心配な場合は主治医へ事前に相談したり、症状が出た場合の内服薬を事前に必ず用意しておいてください。

出席停止一覧表(学校ホームページ/在校生・保護者へ/感染症への対応に掲載)。


冬休み中は、部活動、補講、補習などで学校での活動がある場合は、出席停止期間を守って活動を休み、再登校の際は必要書類(表に記載)を担当へ提出してください。学校での活動が無く、冬休み中に出席停止期間が終わる場合は、学校への書類の提出は不要ですが、外出してはいけない期間は守ってください。また出席停止期間が始業式以降にかかる場合は書類の提出をお願いします。自動車学校の通学やアルバイトなどがある場合は、先方に必ず報告、相談してください。

感染症名	出席停止期間	医師による登校許可証明
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。	不要。 その代わり、保護者による「経過報告書(体温記録表)」の提出が必要。
新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後、1日を経過するまで。	不要。 その代わり、保護者による「経過報告書(体温記録表)」の提出が必要。
百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風しん、水痘、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎	学校ホームページで確認してください。詳しくは主治医の指示に従ってください。	必要。 登校許可証明を持って登校してください。
その他感染症	出席停止になるかどうかは、学校や地域の感染状況や主治医等の助言等による。 学校医その他医師において感染おそれがないと認めるまで。	出席停止が必要と医師によって判断された場合はその医師による登校許可証明が 必要。



は く きん りょく ほん とう


歯を食いしばると筋力がアップするって本当？



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？ 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。



保健委員より

冬休み明けは、たくさんの行事があります。朝ご飯をしっかり食べ、体調をくずさないようにしましょう。白米を食べ、元気にがんばりましょう。
爪を切り、インフルエンザなどの感染症にも気をつけてください!!

33HR 沼本奈津美

