



【保健目標】
目を大切にしよう

R7.10月
上郷中学校 保健室



気温が下がり、少し肌寒くなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。生活リズムを整えて、体調を崩さないように気を付けましょう。

👁️ 目の運動してみませんか 👁️

👉 1つだけ違う漢字があるよ。見つけてみよう 👉

実実実実実実実実実実実実
実実実実実実実実実実実実
実実実実実実実実実実実実
実実実実実実実実実実実実
実実実実実実実実実実実実
実実実実実実実実実実実実

ヒント：「実」という字が隠れているよ

島島島島島島島島島島島島
島島島島島島島島島島島島
島島島島島島島島島島島島
島島島島島島島島島島島島
島島島島島島島島島島島島
島島島島島島島島島島島島

ヒント：「島」という字が隠れているよ

保健室前にも掲示してあります。
ぜひやってみてね

1 から 15 までの数字を順に見つけよ



インフルエンザ・新型コロナウイルスの治癒証明は提出不要です

【インフルエンザ出席停止期間の数え方】

	発症 0日目 (/)	発症 1日目 (/)	発症 2日目 (/)	発症 3日目 (/)	発症 4日目 (/)	発症 5日目 (/)	発症 6日目 (/)	発症 7日目 (/)	発症 8日目 (/)
1日目に発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日			登校可		
2日目に発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日		登校可		
3日目に発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校可		
4日目に発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校可	
5日目に発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校可

発症した日・発熱した
日を0日目とし、それ
ぞれ翌日からの日数を
数えます。
そのため最短でも6日
目からしか登校できな
いことになります。

【コロナ出席停止期間の数え方】

	発症 0日目 (/)	発症 1日目 (/)	発症 2日目 (/)	発症 3日目 (/)	発症 4日目 (/)	発症 5日目 (/)	発症 6日目 (/)	発症 7日目 (/)	発症 8日目 (/)
1日目に軽快	発症	軽快	軽快後 1日				登校可		
2日目に軽快	発症	症状 継続	軽快	軽快後 1日			登校可		
3日目に軽快	発症	症状 継続	症状 継続	軽快	軽快後 1日		登校可		
4日目に軽快	発症	症状 継続	症状 継続	症状 継続	軽快	軽快後 1日	登校可		
5日目に軽快	発症	症状 継続	症状 継続	症状 継続	症状 継続	軽快	軽快後 1日	登校可	
6日目に軽快	発症	症状 継続	症状 継続	症状 継続	症状 継続	症状 継続	軽快	軽快後 1日	登校可

発症した日を0日目と
し、それぞれ翌日から
の日数を数えます。
そのため最短でも6日
目から登校できます。

3 年生保健集会「バランスボールで心も体もスッキリ！」

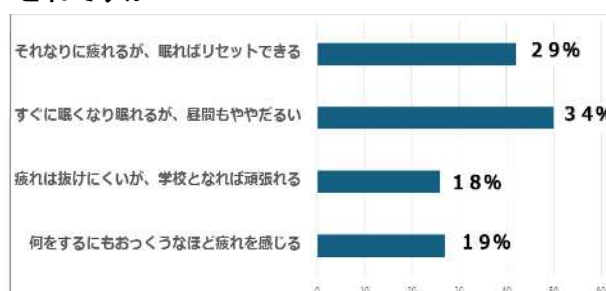
9月26日（金）の5・6限に3年生を対象とした、保健集会を実施しました。「自律神経」をテーマに、ストレッチや呼吸法を学びました。また、バランスボールで有酸素運動をし、自律神経を整える体験を行いました。その後、1週間「おうちでととのえ WEEK」を実施し、自律神経を意識した生活習慣を身に付けることに取り組みました。ご家庭でも温かく見守り、ご協力くださりありがとうございました。生徒たちは、心と体の健康について考える貴重な時間を過ごすことができました。

～事前保健アンケート結果～ ※対象 3 年生

眠りについて今の自分に近いものはどれですか



日頃の疲労度について、今の自分に近いものはどれですか



～バランスボール体験～

基本姿勢



凝りをほぐして呼吸しやすい体に



骨盤周りをあたため、背骨を刺激！



講師紹介

一般社団法人体カメンテナンス協会
認定バランスボールインストラクター
夫馬玖美様 杉山恵様 松井裕子様

ATP ダンスで楽しく心拍数上昇！



最後は床に寝転び心拍数を下げる



♡保健集会を通しての生徒の感想♡

- ・リラックスができると眠くなってくるから、夜が寝やすくなると思った。
- ・夜なかなか眠れないときに有酸素運動をして寝やすくなりたい。
- ・ぐっすり眠るために、適度に有酸素運動をしたい。
- ・自分の中では姿勢などを意識していた気ではいたけど、一度正しい姿勢をしたら息がしやすかった。

～ストレッチ講座～

深呼吸



すべては姿勢から！
椅子に座る時の基本姿勢

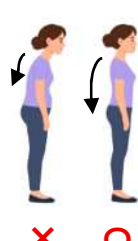


ストレッチで、凝りをほぐして呼吸しやすい体に



どちらの姿勢がいいかな？

姿勢がいいと体の中に空気が入りやすくなり、呼吸がしやすくなるよ



正しい姿勢の位置

両手を垂直に上げて、そのまま手を横に倒した位置



♡ととのえ WEEK 実施後の気分アンケート結果♡

10月7日～13日実施

1 位	スッキリ・・・55.3%
2 位	ハッピー・・・26.9%
3 位	どんより・・・11.4%
4 位	その他（変化なし等）4.8%
5 位	イライラ・・・1.6%