

ひかり

いちき串木野市立生冠中学校

平成30年

12月



赤や黄色の葉っぱに季節を感じますね。今年はエルニーニョ現象の影響で暖冬の予報でした。先週あたりから県内でもインフルエンザでの欠席者が出ています。睡眠・栄養・手洗い・うがい・マスク着用で、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう。

インフルエンザ出席停止期間 早見表



出席停止期間：発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

発症 解熱	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症後4日目	発症後5日目	登校可		
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症後5日目	登校可		
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可		
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可	
発症後5日目に解熱した場合	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

☆ 発症とは、病院を受診日ではなく、インフルエンザ症状(発熱)が始まった日です。

☆ 最短でも、発症してから5日間は出席停止となります。

☆ インフルエンザ発症日を「0日」と数えます。

☆ 解熱した後2日は、解熱した日を「0日」と数えます。



★★★ 診断書は必要ありません。連絡を登校可能日を学校と確認してください。 ★★★

平成30年度 飲酒・喫煙・薬物乱用防止標語 市入賞作品

展示期間 12月12日(水)～12月25日(火)9:00～19:00 日・月は17:00まで

展示場所 いちき串木野市中央公民館ロビー



※入賞作品すべてが「特選」というすばらしい結果でした。

これからも体を大切に、健康な生活を呼びかけていきましょう！

- | | | | | |
|----|----|----|-----|------------------------|
| 特選 | 1年 | 豊永 | 愛叶 | 「一回だけ その自分の甘さで 死へと向かう」 |
| 特選 | 2年 | 新村 | 武人 | 「喫煙は あなた以外の人も 苦しめる」 |
| 特選 | 2年 | 岡崎 | 小巴留 | 「『薬物やんない?』今こそ發揮だ 断る勇輝」 |
| 特選 | 3年 | 古市 | 優愛 | 「だまされないで あなたを誘う 悪魔の声に」 |

あなたは
大丈夫？

ただ正しい姿勢で過ごしましょう！

頭痛やめまい、肩こり、吐き気などの症状をたびたび起こす人は姿勢が悪いのが原因かもしれません。

長い時間うつむき姿勢をしていると、首の後ろの頭を支えている筋肉が緊張し、けい椎の並びが不自然になり、神経を圧迫したり、血流を悪くします。スマホやゲームなどに夢中になっていると、体を動かす機会が少なくなり、背筋が弱くなった人は前かがみの姿勢になることが多く、自然とうつむいてしまうのです。

その姿勢、首にすく負担がかかっているよ！



うつむき姿勢を正そう！ 健康ストレッチ



あごを引き顔を上げて胸を張る正しい姿勢をとる



手のひらを前に向け両手を伸ばし、腕が耳の後ろに触れるようにする



首をすぼめるように方を上げ下げする

せきやくしゃみが出るときは、自分だけでなく、まわりの人のためにもマスクをしましょう！

① 鼻の形に合わせる
② あごの下まで広げる
③ 耳にしっかりかける

- ワイヤーがあるほうが上です。
- 鼻が見えていたり、口が見えていたりするとマスクの効果がありません。
- 手洗い・うがいも忘れずに！

- ★ マスクは、使用した面を内側に折りたたんで捨てましょう。
- ★ 使用したマスクは、感染防止のために持ち帰って捨てましょう。