

外を吹く風が日に日に冷たくなってきます。秋の気配が近づいているのを肌で感じる季節になりました。朝晩と日中の気温差が大きくなりますので、体調管理に十分気をつけてください。
食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、〇〇の秋…あなたはどんな秋を迎えますか？



あなたの姿勢は大丈夫ですか…？

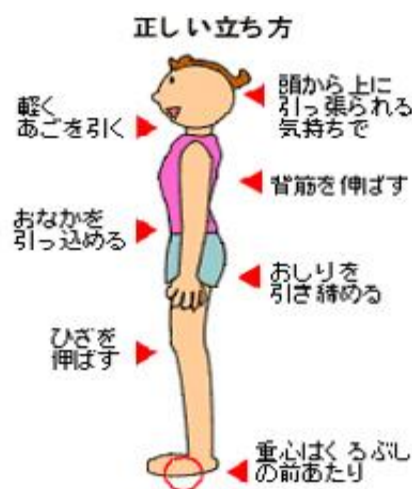
脊柱側弯症という名前を聞いたことがありますか？ 中学校2年生では、モアレ検査と言って背中に光を当てその影で高さの違いを見て、背骨が曲がっていることを確認する検査を行います。脊柱側弯症は、脊柱（背骨）がねじれて曲がる病気です。背骨の曲がりやゆがみで姿勢が悪くなり、歩行しにくくなったり、体のバランスが悪い状態になります。

皆さんも自分の姿勢を確認してみましょう。まっすぐに伸ばしているつもりでも、意外と猫背になっている人がいます。校内の鏡などで時々自分の姿勢をチェックしてみましょう。また、寒くなると体に力が入り、姿勢が悪くなります。姿勢が悪いと体の色々な部分に影響を及ぼします。

正しい姿勢とは？ ～メディカルページより抜粋～

人の背骨は、重力に対抗して、思い頭を支えて体を動かした時のショックを吸収するために、穏やかなS字を描いた構造になっています。理想的な姿勢を真横から見ると、重力線が耳から肩～股関節～膝～くるぶしを結んだ線を通っています。

軽くあごを引き、背筋、膝をきちんと伸ばし、頭を上につまみ張られているようなイメージを持つことにより、正しい姿勢を作ることができます。この正しい姿勢は、脊柱起立筋に代表される抗重力筋群とインナーマッスルと呼ばれる大腰筋によって支えられています。



よい姿勢への心がけ

①立ち方、座り方、歩き方に注意する。

- 普段から背筋を伸ばすことを意識する。
- 体を左右対称に使う意識をする。
- 同じ姿勢で長時間過ごさないようにする。

②偏食をしないで、カルシウムが取れるようなバランスの良い食事をする。

③歩くことを中心とした、左右の動きが対象な運動をするように心がける。

ウォーキングなら1回に15～40分を週に3回くらい行うのが効果的です。



以上のことを注意しながら、身体に気になる症状がある場合は、早めに専門の先生にご相談ください。

台東区新型コロナウイルス感染症予防ガイドラインより…

令和2年8月31日付で台東区より、感染症予防ガイドラインが新たに出されています。ホームページなどでも紹介されていると思いますが、その中から要点をお伝えしたいと思います。

新型コロナウイルス感染症につきましては、規制が緩和されてきているところもありますが、感染者は毎日出ていますので、油断はできません。学校と家庭それぞれで感染予防に取り組んでいければと考えています。今後とも協力をよろしくお願いいたします。

（学校圏内外で徹底する対策）

- 1 「3つの密（密閉、密集、密接）」を回避すること
- 2 正しい手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策
- 3 日頃の連絡体制を確認し、確実に連絡が行き渡る体制づくり
- 4 学校医や学校薬剤師と連携した校内保健管理体制の整備



「感染症基本行動3か条」

- ・「3つの密」を徹底的に回避する
- ・正しいタイミングと正しい方法で手洗いする
- ・咳エチケットを徹底する

「各自に必要な持ち物」

- ・清潔なハンカチ、ティッシュ
- ・マスク（取り換え用の分も含む）
- ・マスクを入れるためのビニール袋など

「手洗いの6つのタイミング」

- ・外から教室にはいるとき
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・給食（昼食）の前後
- ・掃除の後
- ・トイレの後
- ・共有のものを触ったとき

「ご家庭にお願いしたいこと」

- ・毎朝の検温、体調のチェック
- ・検温結果と健康状態を健康観察記録表に記載
- ・何らかの症状が見られるときは、無理をせず休養させる（症状については、主治医に相談する）
- ・マスクの準備と着用（学校では色や柄、素材についての指定はありません）

「校内環境の整備について」（実際に本校で行っていること）

- ・共有の場所（階段の手すり、蛇口、ドアノブ、WC など）の消毒
- ・全ての流しに石けんと消毒用アルコール、ペーパータオルを設置し、手洗いのしやすい環境を整備
- ・各教室の前後に消毒用アルコール設置
- ・特別教室においては、生徒が入れ替わるたびに机を消毒
入室の際もできるだけ消毒をする
- ・体育の授業では、共有する道具を消毒
- ・給食前は全員が消毒、また給食を食べる際は全員が前を向いて座り、静かに食べるように指示
…など、他にも様々な工夫をして感染の予防を心がけています。