



ほけんだより

令和2年11月2日
和庄中 保健室 山口

学校での内科検診が終了しました。

そのときに学校医の河野先生からお聞きしたお話を紹介します。

1 インフルエンザとコロナウイルス感染症について

(1) インフルエンザとコロナウイルス感染症は、症状がよく似ていて、診断がなかなか難しいです。インフルエンザワクチンは、構造上よく似ているコロナウイルスの細胞への侵入をブロックしてくれます。また、インフルエンザワクチンには、インフルエンザの流行を抑え、入院や重症化を減らす効果があります。

(2) インフルエンザワクチンは、注射してから3週間後から抗体ができて約4ヶ月間、効果があります。11月初めに注射したら、3月終わり頃まで効果があります。希望する人は、考えて計画しましょう。



2 体力・筋力の低下について

新型コロナウイルス感染症による長期の休業がありました。その間、外出もできなかつたし、運動もできなかつたでしょう。ずっと家にいると、テレビを見たりパソコンやスマホを見たりする機会も増えたことでしょう。そうすると、学校に来ている時よりも当然、運動量が少なくなりました。毎日の運動量が少なくなると、体力や筋力の低下につながります。

そして、学校が再開され、これまで通りの生活が始まりました。「これまで通り」と思っているも、案外、身体がついてこないこともあります。特に、運動前には、ストレッチして筋肉をほぐしたり伸ばしたり、時間をかけて準備運動をすることが、けがの予防のために大切です。



裏のページに「かんたんストレッチ」を載せています。おうちでお風呂上がりの時などにやってみましょう。

こんなことがありました



1 柔道着が入った衣装ケースを運んでいたら、1回目は、3年生女子、2回目は、2年生男子が、「運びましょう。」と言って、運んでくれました。結構重たい衣装ケースだったので、声をかけてもらってその暖かさが心に浸みました。とってもうれしかったです。ありがとうございました。

2 職員室のドアの前で、靴を置き、制服のホックを留め、カッターシャツが出てないか確認し、マスクをつけ直し、一呼吸し、ドアを軽く2回ノックし、「失礼します。」と言って入っていく3年生男子を見ました。面接練習が毎日の生活に生かされているなあと感心しました。

かんたんストレッチ



この花は、何の花でしょう？

見ただけでわかったらすごい！！

《ヒント1》学校に咲いています。

《ヒント2》お店では買えません。

《ヒント3》花は食べられませんが、実は食べられます。

《ヒント4》実は、たぶんみんな大好きです。

《ヒント5》新○○○は特においしい！！

