



高林中学校
養護教諭 石戸凌子
R5. 11. 1

だいぶ空気が冷え込むようになり、体調を崩す人が目立つ季節になってきました。また、先月は様々な大会や行事とその練習にたくさんの体力を消費したため、今月に疲れが一気に出てしまわないか心配なところ。新型コロナウイルスの流行が落ち着いてきましたが、今年の冬はまだまだインフルエンザの流行が懸念されています。感染症の予防として、規則正しい生活習慣（免疫向上）、手洗い・うがいをしっかりと行えるよう、声掛けを行っていききたいと思います。御家庭でも御協力よろしくお願いします。

11月の保健目標

『姿勢に気を付けて生活しよう』

スクールカウンセラー来校日

11月2日（木） 12月5日（火）

※相談を希望する人は、担任又は係（石戸）まで、お気軽にお知らせください。

正しい姿勢には筋力が必要です！

スマートフォンやタブレットなどの普及により、大人も子供も気付いたら長時間猫背になっていたということが増えています。

姿勢には生活環境や習慣が大きく関わりますが、忘れていけないのが【姿勢と筋力】の関係性です。一度、悪い姿勢が身に付いてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。成長期に筋力をつけ、正しい姿勢を保つ習慣を意識してほしいと思います。



小さいときから習慣に きれいな姿勢

本を読んでいるとき、食事のとき…。

お子さんの丸まった背中や姿勢が気になったことはありませんか？

「筋力」がポイント

ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。

ハードな筋力トレーニングではなく、遊びで体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

お手伝いでよい姿勢！

もう一つ、おすすめなのがお手伝いです。そうじ、片付け、洗濯など、自然と色々な動きをする家事は筋力アップにぴったり。

小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。



良い姿勢はこんなに健康にいい！！

- 内臓の位置や負担が改善され血液循環が良くなる！
- 肺の圧迫が和らぐことで呼吸が深くでき、酸素の循環や代謝がよくなる！
- 筋肉や骨に負荷がかからず、肩こりや関節の痛みが起きにくくなる！
- 高齢者で起きやすい円背(えんぱい)を防ぐことができる！
- 自然とメディア機器との距離ができ、眼精疲労や視力低下を予防できる！

※円背…脊柱が前に倒れ、背中全体が大きく曲がった状態。

生活の中で、自分の姿勢を振り返り、少しでも良い姿勢になるよう意識してみましょう☆



予防接種（ワクチン）について

予防接種（ワクチン）について、那須塩原市のホームページに掲載してあるものの一部を御紹介いたします。
接種について、御家族で御検討ください。

インフルエンザワクチン

インフルエンザの予防接種は、発症を 50～60%抑え、重症化を防ぐ効果があります。また、1 回の接種で3～5か月間持続するといわれています。

《対象》…生後 6 か月以上のすべての方

《費用》…医療機関によって異なります。接種を希望する医療機関に問い合わせてください。

《近隣で予防接種を実施している医療機関》 ※接種希望時は事前に病院に連絡をしてください。

医療機関名	住所	電話番号
尾形クリニック那須(学校医)	那須塩原市沓掛 2-10-3	0287-65-0755
須田医院	那須塩原市高林 1206-8	0287-68-0006
ふじおか内科小児科医院	那須塩原市豊浦 93-15	0287-64-3366
那須高原クリニック	那須塩原市唐杉31-2	0287-67-2701



新型コロナウイルスワクチン

感染予防・発症予防効果の持続期間等は 2～3 か月程度であり、重症化予防効果は 1 年以上一定程度持続することに加えて、流行株に合わせたワクチンの追加接種を行うことで、追加的な重症化予防効果等が得られると報告されています。

《期間》…令和 5 年 9 月 20 日から令和 6 年 3 月 31 日まで(令和 5 年秋開始接種)

《対象》…初回接種を完了した生後 6 か月以上のすべての方

※前回の接種日から 3 か月以上経過した年齢の高い方から順次接種券を発送。(8 月下旬から発送開始)

《費用》…無料

《場所》…集団接種会場/ザ・ビッグエクストラ那須塩原店(島方 455)

拠点病院/菅間記念病院、国際医療福祉大学病院、さくち内科クリニック

《予約方法》…WEB 予約、電話予約(平日午前 9 時から午後 5 時まで) 電話番号:050-5490-8360

子宮頸がんワクチン

子宮頸がんの原因となる、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を防ぐワクチンです。以前は 2 価ワクチン【サーバリックス】・4 価ワクチン【ガーダシル】のみ、定期接種の対象でしたが、令和 5 年 4 月 1 日から新たに 9 価ワクチン【シルガード 9】が加わりました。

《対象》…小学 6 年生から高校 1 年生に相当する女子

《費用》…無料(対象年齢内)

《実施医療機関》…那須塩原市ホームページにあります子宮頸がん(HPV)予防接種指定医療機関一覧表を御覧ください。※接種回数についても同ページにございます。ご参考にしてください。

参考:那須塩原市 HP

保健室からのお知らせ

①いい歯(11 月 8 日)の日に併せて、11 月中に歯科検診結果が受診勧告の該当者で未受診の生徒に、再度受診カードを配付します。経過観察の所見であっても、この機会に一度受診していただくと、今後のむし歯・歯周病予防につながると思います。御協力よろしくお願いします。

②インフルエンザや新型コロナウイルスに感染した際には、出席停止となります。分かり次第、学校に御連絡をお願いします。なお、インフルエンザは医療機関から【インフルエンザ受診報告書】を受け取り、記入して登校時に提出してください。新型コロナウイルスについては、提出するものはございません。詳しい罹患時の流れは、保健だより特別号を御覧ください。