No.6　11月号

ほけんだより

札幌市立中島中学校
保健室
2026．11．2発行

感染症が気になる季節になりました

朝晩冷え込むようになりましたね。寒くなってくると様々な感染症が流行しやすくなります。今年度はインフルエンザが例年より早い時期に流行が始まっています。ノロウイルスなど冬に流行りやすい感染症も心配ですね。

いずれの感染症も手洗い、咳エチケット、生活リズムを整えて免疫力をあげることである程度予防ができますし、体調が悪い時は無理して登校しないことも流行を防ぐためには大切なことです。

また、ワクチン接種も発症や重症化を防ぐ効果が期待できますので、検討してみましょう。

札幌市における主な感染症の発生状況

正しい手洗いできていますか？



①石けんをしっかり泡立てて手のひらや手のこうをこする。　②指を一本ずつ丁寧に洗い、両手を合わせて指と指の間を洗う。　③爪の間を洗い、手首を片方ずつ洗う。　④石けんは流水でしっかりと洗い落とし、清潔なハンカチやタオルで水分をふき取る。



保護者の方へ　日本スポーツ振興センター　災害共済給付に関わるお知らせ

学校の管理下に置いてけがや疾病等の災害が発生した場合、独立行政法人日本スポーツ振興センター（以下、センター）より災害共済給付金が支給されます。センターのシステム更新に伴い令和8年11月下旬～令和9年1月中旬の期間中、給付金の請求を行うことができません。提出予定の書類がお手元にある場合は、学校でシステム登録を行う必要がありますの で11月13日(月)までに学校にご提出ください。なお、令和9年1月以降は保護者のみなさまが、お持ちのスマートフォンなどからオンラインにて申請できるようになります。詳しくは12月以降に改めてお知らせいたします。

※様式が変わります

左上にQRコードがない旧様式をお持ちの方は保健室までご連絡ください



11月1日は「いい姿勢の日」

みなさんは自分の姿勢に自信がありますか?右の表は「いい姿勢」だと思う芸能人について、全国の男女1759名を対象にアンケート調査（2025年 株式会社ボディスプラウト調べ）を行った結果です。確かに素敵な方々ばかりですよね。

姿勢は体調にも関わる大切な要素です。ぜひ下の記事も読んでみてくださいね。

男性部門	
1位	ラウールさん（701票）
2位	宮舘涼太さん（427票）
3位	目黒蓮さん（271票）

女性部門	
1位	天海 祐希さん（486票）
2位	冨永 愛さん（301票）
3位	菜々緒さん（213票）

いい姿勢は、なぜ大切？

CHECK!! あなたは大丈夫？

いつものクセ

- ☐ いつも同じ手でカバンを持つ
- ☐ 足を組んで座る
- ☐ ノートや本に顔を近づけて見ている
- ☐ ひじをついて座る
- ☐ 寝ころんで本を読む
- ☐ 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- ☐ 背中が丸まっている



- ☐ 背もたれによりかかっている



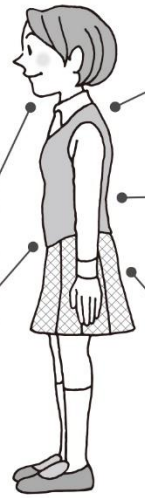
- ☐ 腰が反っている



1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”

立つとき



座るとき



POINT 骨盤を立てて座る



左右水平になるように

いいことといっぱい

1 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。





2 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

3 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?

