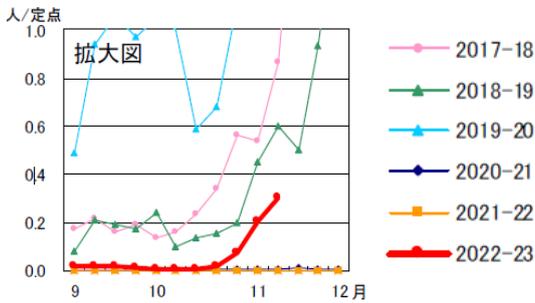


# ほいたなま

令和4年12月1日  
調布市立富士見台小学校  
校長 内藤みゆき  
主任養護教諭 内井夏江



東京都内における定点当たり患者報告数の年別推移

今年は新型コロナウイルス感染症の流行で影を潜めていたインフルエンザが流行するのでは、と言われています。東京都では、定点医療機関からのインフルエンザ患者報告数が昨年の同時期の3倍になっています。他市では既にインフルエンザによる学級閉鎖を行ったところもあります。新型コロナウイルス感染症も、じわじわと増えてきています。次頁の「新型コロナウイルス感染症対策リーフレット」をご参照の上、より一層の予防に努めてください。

集中力が続かない!!

やる気が出ない!!

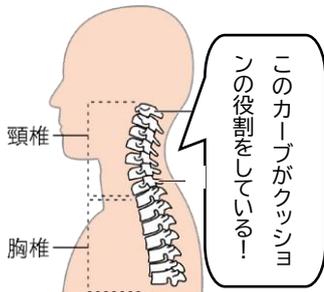
頭痛・めまい!!

イライラする!

小学生でも?!

## その不調、もしかして肩こりからかも?!

人の頭はとても重く、体重の約10分の1もの重さがあります。(例えば、体重30kgの人の頭は3kg) その頭を緩やかにカーブした首の骨で支えています。ですが前かがみの姿勢になると、首はまっすぐになります。30度、前かがみになるだけで、頭の重さの3倍の重さが肩の筋肉にかかります。



\*体重30キロの場合

前かがみ姿勢のとき、肩には約9kgもの負担がかかっている!



スマホやタブレットを使う時間が長くなると、頸椎がまっすぐになった状態が続き、骨と筋肉がくっついて、首の骨が真っすぐになった状態「ストレートネック」になることもあります。目のためにも30分に一度は休憩を取り、スマホやタブレットを置いて、体をほぐす運動をしてみましょう。

やってみよう!

## 簡単ストレッチ!

両肩に手をのせて、肩を前から後ろへ回す。逆回りもしよう。



左手で右ひじを持って、ひきよせる。逆の手でもしよう。



両手を挙げて、右の手で左のひじを持って斜め下に押し。逆の手でもしよう。



# 新型コロナウイルス感染症にも インフルエンザにも気をつけて！



## CHECK!!

これから寒くなるにつれて、新型コロナウイルス感染症が今まで以上に広がったり、季節性インフルエンザと同時に流行したりするのではないかと心配されています。基本的な感染症対策を続けて、元気にすごしましょう。

毎朝、体温をはかり、健康観察をしていますか？

▶ 体調がすぐれないときは、学校を休みましょう。



外から帰った後や、食事の前には手を洗っていますか？

▶ 咳やくしゃみを手でおおったときなども、こまめに手を洗いましょう。



登下校や放課後も会話中はマスクをしていますか？

▶ 体育の授業中や、外で人とはなれているときはマスクは不要です。



教室や体育館などでは、換気をしていますか？

▶ 更衣室等も含め、寒い時期でも、こまめに換気しましょう。



栄養や睡眠をしっかりとっていますか？

▶ ふだんから、病気に対する抵抗力を高めておきましょう。



## オミクロン株対応ワクチンについて



感染症の予防や、かかっても重症化しないためには、ワクチン接種が効果的です。中でも、**オミクロン株対応ワクチンは、従来のコロナワクチンを上回る効果が期待されています。**ワクチン接種後は、副反応で具合が悪くなる場合があります。また効果が出るまでに時間がかかるため、試験や大会など大切な予定がある人は、早めにワクチンを受けましょう。

### オミクロン株対応ワクチンは…

1・2回目接種を受けた **12歳以上の全ての方が対象**です。  
最終接種から **3か月以上経過**している方が接種可能です。  
**一人1回**接種できます。

- ▶ ファイザー社製は **12歳以上**の方が接種できます。
- ▶ モデルナ社製は **16歳以上**の方が接種できます。



### 東京都新型コロナ ウイルスワクチン接種 ポータルサイト

都の人規模接種会場、  
区市町村の接種会場の  
情報を掲載しています。

