



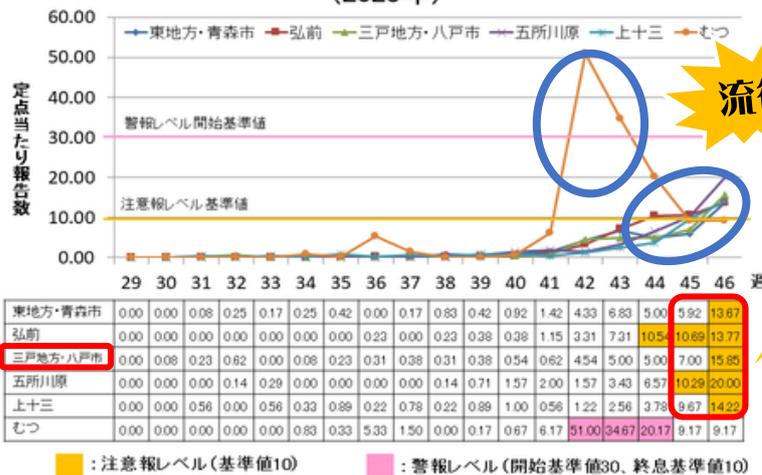
様々な行事が行われた2学期、普段の勉強以外にも多くの気づきや学びがあったと思います。そして、気がつけば、もう少しで2学期も終わりですね。2023年の残り1ヶ月、悔いが残らないように過ごしましょう！



注意！インフルエンザ「注意報レベル」です！

新型コロナウイルス感染症が流行してから、ほとんど発生していなかったインフルエンザ。今年度は、10月下旬から流行し始め、現在は県内全域で流行しています。今一度インフルエンザについて確認し、手洗い・うがい・マスク・規則正しい生活等をして、感染症予防に努めましょう！

青森県のインフルエンザ 定点当たり報告数(保健所別)
(2023年)



第46週(11/13~11/19)に、三戸+八戸地域を含む、県内のほとんどの地域が、「注意報レベル」に！！！！

◆ 症状の違い

| 頻度 | 症状 | 新型コロナウイルス | 風邪 | インフルエンザ |
|-------|------------|-----------|-------|----------------|
| 頻度が高い | 発熱 | 平熱~高熱 | 平熱~微熱 | 高熱 |
| よくある | せき | ○ | ○ | ○ |
| | のどの痛み | ○ | ○ | ○ |
| 時々ある | 息切れ | ○ | × | × |
| | だるさ | ○ | ○ | ○ |
| まれ | 関節痛 筋肉痛 | ○ | × | ○ |
| | 頭痛 | ○ | ○ | ○ |
| ×まれ | 鼻水 | △ | ○ | ○ |
| | 下痢 | △ | × | ○ (特に小児で多い) |
| | くしゃみ | × | ○ | × |
| | におい・味覚障害 | △ | × | × |

◆ インフルエンザの出席停止期間

| 発熱期間 | 0日 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 2日間 | × | × | 😊 | 😊 | 😊 | 😊 | 🏫 | | |
| 3日間 | × | × | × | 😊 | 😊 | 😊 | 🏫 | | |
| 4日間 | × | × | × | × | 😊 | 😊 | 🏫 | | |
| 5日間 | × | × | × | × | × | 😊 | 😊 | 🏫 | 🏫 |
| 6日間 | × | × | × | × | × | × | 😊 | 😊 | 🏫 |

😊...発熱なし 🏫...登校可能
※発熱初日と解熱した日は発熱期間に含まれます。

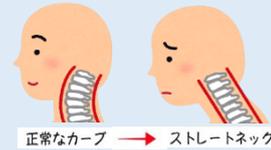
※ 発症後、「5日を経過し、解熱後2日を経過」するまで出席停止です。

気をつけて! 「ストレートネック」!

肩こりや首痛に悩んでいる人はいませんか? 特に、若い世代に急速に広がってきていて、その原因はスマホによる「ストレートネック (スマホ首)」とされています。

ストレートネックとは?

正常な首の骨が『く』の字のようにカーブしているのに対し、首がまっすぐ (ストレート) になってしまった状態を言います。



正常なカーブ → ストレートネック

ストレートネックになる原因は?

スマホを使用する場合は、うつむいたままの状態が続きます。うつむいたままの状態は、頭を支える首に大きな負担をかけ、首のカーブが次第に失われていきます。



どのような症状がでるの?

- 頭痛・首痛
- 首・肩こり
- 背中中の張り
- 自律神経症状 (めまい・不眠・動悸など)

0度: 4~5kg 15度: 1.2kg 30度: 1.8kg 45度: 2.2kg 60度: 2.7kg



セルフチェックしてみよう!

- 頭を後ろにそらすと首が痛い
- こめかみ周辺に片頭痛がでる
- 左・右に首を回すと痛い
- 首や後等部が張る
- 首を動かすとギシギシ音がる
- 猫背
- 目が疲れやすい・目がかすむ
- 寝違いをしやすい

予防するためのポイント!

① スマホは目の高さで!



② ストレッチで首や肩周りの筋肉をやわらげる

