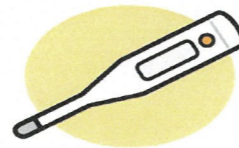


# ほけんだより 11月

2024.11.1 鳴門市第二中学校 保健室

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。最近の保健室は、「喉が痛い。」「頭痛がする。」と、風邪気味の人が多く来室するようになってきました。気温差も激しく、風邪などをひきやすい季節です。試験や試合など、大事なときこそ万全な体調で臨みたいですね。こまめに手洗い・うがいを行い、普段から体調管理をしっかりして、元気に冬を迎えましょう。

## 家を出る前にチェック!



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

これからの季節は、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの感染症も流行が予想されます。感染症を予防する方法は、皆さんも知っているとおり、手洗い・消毒・マスク着用などがありますが、中でも手洗いはとても効果的な予防法です。みなさんは、日頃、「効果的な」手洗いができていますか？

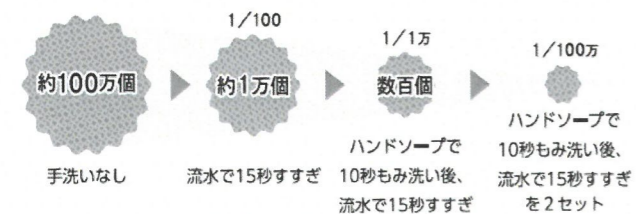
## 予防の基本は手洗い!

### ① 石けん&時間

石けんで時間をかけて手洗いをすることで、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



【新型コロナウイルス感染症の予防】厚生労働省HP, 2020

### ② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗きましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

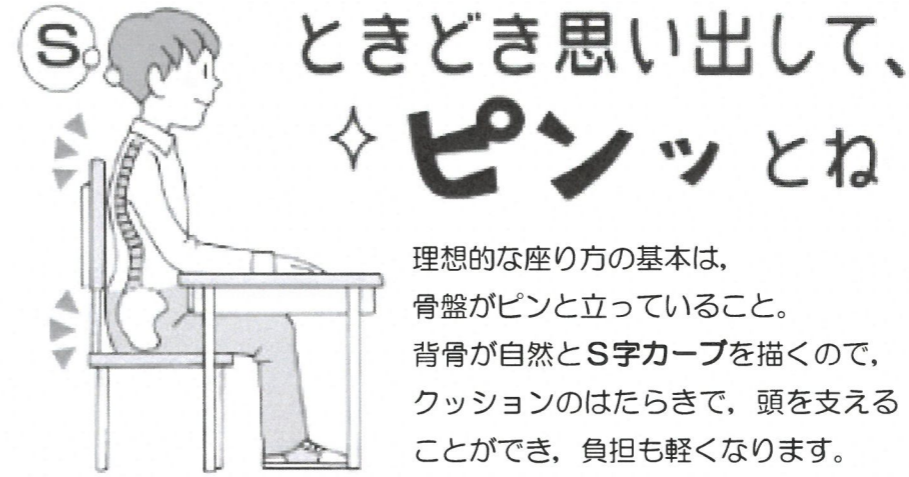


# 正しい姿勢

よい姿勢は、

いいことがいっぱい!

- ① **第一印象がよくなる**  
背筋が伸びている人からは、明るい元気などプラスの印象を受ける。
- ② **心も体も元気になる**  
体に負担がかからない。深い呼吸ができて、気持ちが前向きになる。
- ③ **勉強も運動も集中してできるようになる**  
酸素を取り込みやすく理解力UP! 体の動きもスムーズに。



理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、頭を支えることができ、負担も軽くなります。

みなさんは日頃から「正しい姿勢」を意識していますか？廊下から教室をのぞいてみると、肘をついている人、背中が曲がっている人など、気になる姿勢の人を見かけることがあります。骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、気をつけて「正しい姿勢」を習慣づけるように心がけましょう。

## 姿勢が悪いとどうなる?

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

### 肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



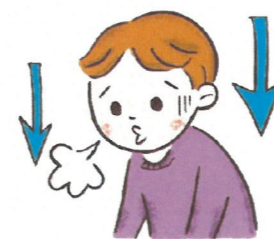
### 太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



### 疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



### 集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。

