

ほけんだより 11



新型コロナが5類に移行されてから、マスクを着用する人も減り、今シーズンもインフルエンザが流行することが予想されます。インフルエンザは毎年11月下旬から12月上旬頃に流行が始まります。コロナの感染者も後を絶たないため、インフルエンザとの同時流行も考えられるでしょう。

ウイルスから身を守るために

○正しい手洗いやふだんの健康管理、予防接種で感染を防ぐ



インフルエンザの
予防接種は
はやめに
受けよう

○流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンを打つことで、発症の可能性を減らすことや、重症化を予防することが期待できます。※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。13歳以上は原則1回の接種となります。

○十分な休養とバランスのとれた食事



○部屋の換気や加湿をする



11月7日は「立冬」。そろそろ冬支度を始める時期が近づいてきました。朝夕はぐっと冷え込み、体温調節が難しいですが、衣服で調節しながら過ごせるようにしていきましょう。また、これからの季節は、いろいろなウイルスの流行の時期に入っていきます。手洗い、うがいの徹底と、規則正しい生活を心がけ、感染症の予防をしましょう。

みなさん、日頃、教室や家で机に向かう姿勢、スマホを使用しているときの姿勢はどうでしょうか。前屈みの姿勢（猫背）や下を向いた姿勢が習慣化すると、後頭部の筋肉が硬くなり、肩こりや頭痛を引き起こすだけでなく、下のような不調が出てきます。

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、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



正しい姿勢とは？

- 1 背もたれにお尻がつくほど、椅子に深く腰掛ける
- 2 背もたれはそっと背中を沿わせる
- 3 両足の裏が地面にしっかりついている
- 4 体が正面を向いていて、左右どちらかの肩が上がっていない
- 5 顔はなるべく真下を向かない

