ほけんだより11月

貴志中学校

朝晩は冷え込み、だんだんと日が短くなり…と、近づく冬を感じるようになりました。本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」（こはるびより）と言います。やわらかい日差しのもとで、紅葉を満喫するのもいいですね。コロナウイルス感染症対策と同様に、かぜ、インフルエンザ等の感染症予防にも十分配慮し、充実した学校生活を送ることを願っています。

コロナウイルス感染症、かぜ、インフルエンザは、飛沫感染、接触感染によりうつります。

コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？ 症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	●●	平熱～高熱	●	●	○	●
インフルエンザ	●●	高熱	●●	●●	●	●●
カゼ	●	平熱～微熱	●	○	○	●●

●● … 高頻度　● … よくある　○ … ときどき　○ … まれに　※無症状の場合を除く

感染症予防はこれまで通り…

手洗いをする

マスクをつける

一日三食しっかり食べて、睡眠もしっかりとって、免疫力を高めよう

姿勢は大丈夫!?

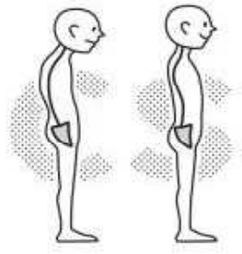
サルはC ヒトはS

ヒトに近いと言われるサル。でも脳の重さは約300グラムで、ヒトの脳の約5分の1しかありません。

その脳の入った頭を背骨で支えているのは、サルもヒトも同じ。ただサルの背骨はCの形。頭が軽いので、それでも十分に支えられます。

一方、ヒトの脳は約1,500グラムで頭の重さは約4,000グラム。すごく重いので、背骨の形はSの形をしています。Sの形はバネのはたらきで、重い頭を支えることができるのです。

ところが最近、サルのように丸い背中のヒトがみられます。横から見たとき、耳が肩の線より前にあるヒトは要注意。背骨がCに近いかも。頭の重さが筋肉に負担をかけて、頭痛・肩こり・腰痛の原因になりますよ。



からだをほぐす ストレッチ

肩

①
両手を組んで、頭の上に伸ばす。ひじを伸ばして腕が耳にさわるように。

②
両手を組んで、体の前に伸ばす。肩甲骨をジワーッと開くイメージで。

③
体の後ろで両手を組んで、ゆっくりあげる。肩甲骨をギュッとちぢめるイメージで。

首

①
頭の後ろに手を組んで、首を前に倒す。腕と頭の重みだけで、首の後ろを伸ばすように。

肩や首のこりは、筋肉が疲れているサイン。勉強や読書、スマホの合間にストレッチをすると疲れがとれて、集中力もアップします!!