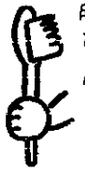
ほけんだより 11月

和歌山市立日進中学校　保健室

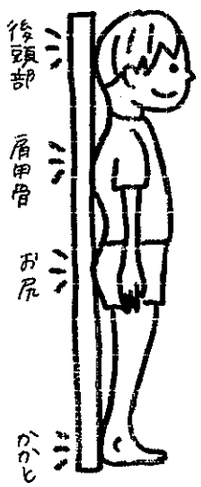
11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようといい加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識してていねいに。冬服や暖房器具を準備するだけではなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

爪の中や手首まで忘れずに!!



磨き残しのないように、時間をかけてしっかり磨こう☆

11月1日はいい姿勢の日



後頭部　肩甲骨　お尻　かかと　を壁につけて立ってみよう!!

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間(すきま)ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。

姿勢が悪いとどうなる？

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ていきます。

〈裏面も見てね!!〉

換気をしないとどうなる？

11月9日はいい空気の日

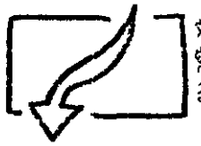
テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。

▶集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶感染症が広がる

空気中をウィルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。



対角線の窓を開けること!!

だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。

もしかして風邪？　ひどくなる前に予防しよう

ひき始めのサイン
- □くしゃみ
- □悪寒
- □鼻水
- □頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみよう!!

たっぷり寝る

いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。

体を温める

体温が上がると、免疫力が高まり、ウィルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること！3つの首を温めるとすぐに体がぽかぽかになります。

水分補給

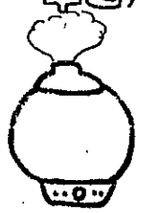
熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウィルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまうので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを

おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養バランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。

消化に良い食べ物
白米、食パン、うどん、じゃがいも、ほうれんそう、かぼちゃ、ささみ、赤身魚、白身魚、バナナ、りんご、桃など

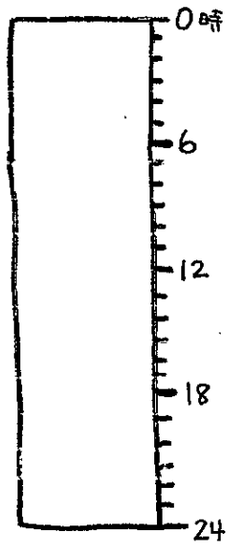
乾燥を防ぎ加湿する



ウィルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウィルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

生活習慣の復習

あなたの昨日の過ごし方はどうだったかな？



〈チェックポイント〉
- □1日3食しっかり食べてる？
- □睡眠時間は十分とれている？
- □スマホに時間を取られてない？

← 書き込んでみよう!!