

# ほけんたいあひり 11月

風が冷たく感じるようになって来ましたね。この時期、森の動物達は冬眠の準備にはいると言われています。

さて皆さんは冬が来る準備は進んでいますか。いよいよ風邪やインフルエンザのシーズンに入ります。しっかりと対策を立てて残り少ない2018年を元気に過ごしましょう。

## インフルエンザの予防

大体毎年12月から翌年の3月頃にかけて流行がみられます。感染力が非常に強く、学校での集団生活は感染が広がりやすいため、意識して予防に努めましょう。

### ①飛沫感染を防ぐ咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は飛沫感染です。見た目には健康に見える人でもウイルスを排出しているかもしれないので、流行時期はすべての人が互いに配慮し合うことが望まれます。

・マスクの着用

マスクは使い捨てを使用しましょう。着用の際にはしっかりと、鼻と口を覆うようにします。

### ②接触感染を防ぐ手洗い、うがい

接触感染は、ウイルスが付いている物に触れた手が媒介しておこります。体の表面にウイルスが付着しただけでは感染しませんが、鼻や口、目の粘膜に触れると、体内に侵入します。

・手を洗うのに効果的なタイミングは、外出後、トイレの後、咳やくしゃみをした後、調理や食事の前です。

### ③手に触れる場所への消毒

・インフルエンザウイルスは、アルコール消毒が有効だとされています。

### ④空気の汚染を防ぐ換気

・冬場は寒さから換気を怠りがちですが、締めきった教室では、すぐに部屋の空気は汚れてしまいます。授業時間の合間には窓を開けて換気をするようにしましょう。

※インフルエンザは感染力が強いため、学校保健安全施行規則では、インフルエンザを発症した場合、発症後5日間かつ解熱後2日間を出席停止期間と定めています。

学校保健ニュースより

インフルエンザに罹った時には、学校に連絡してください。



マスクをつける



平成30年11月13日(火) いわき翠の杜高等学校保健室発行

寒くなってきたからと言って背中が丸くなってませんか？

## <姿勢と健康について>

「姿勢」は私達が考えているよりもずっと大切な問題です。その理由は「姿勢」が健康に強く影響するからです。見た目が悪いだけではないのです。

### <姿勢が悪いことが原因で起きてしまう症状>

肩こり

いわゆる猫背の状態になってしまいます。この状態が長時間続くと筋肉が緊張している状態になり、血流が悪くなり、筋肉が硬くなって肩こりが起こるのです。

腰痛

姿勢が悪くなり、猫背の状態が続くと体の重心が前にずれて身体のバランスが崩れ腰痛の原因になる事もあります。

緊張性頭痛

緊張性頭痛は、後頭部から前頭部にかけてガンガンとした鈍痛で、首の周りの筋肉が緊張し首や肩こりを起こしているのが主な原因と言われています。

胃腸の調子が悪くなる

悪い姿勢を続けていると胃腸が圧迫されて柔軟に動けなくなり、その結果として下痢や食欲不振を起こします。

精神的な影響

「体の表情=姿勢」と言われ脳の働きに影響するからです。

## こんな座り方をしていませんか？



## 姿勢を正して

理想的な座り方の基本は、背骨が自然のS字カーブを描きます。

体が曲がると、血液の流れが悪くなり、脳に届く酸素も少なくなって、頭がぼーっとして集中力がなくなります。特に授業中は意識して正しい姿勢で臨みます。

