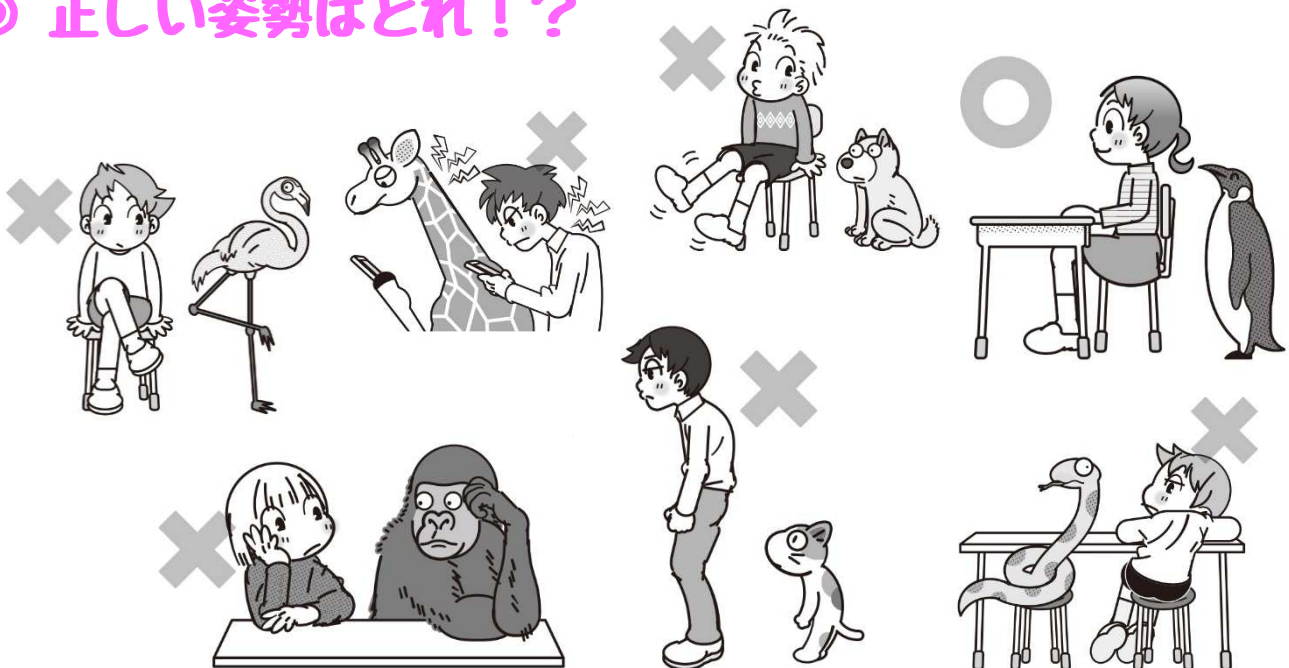


ほけんたより

H29.11.28
物部中学校
保健室(No.7)

朝夕と厳しい寒さを感じる季節になってきました。身体が寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低い真冬よりも寒く感じます。背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いたりしている人はいませんか？寒さ対策には、身体にある“首”を温めると効果的と言われています。マフラー・手袋・靴下などをうまく活用して、ピリッと寒い日でも背筋をピンと伸ばしたカッコいい姿勢で過ごしましょう。

◎ 正しい姿勢はどれ！？



◎ 正しい姿勢を意識しよう！！

どうして **姿勢** を良くするの？

内臓が圧迫されず、肺に酸素をたくさん取り込める

→ **内臓や脳がよくはたらく**

教材やノートと程よく距離が保てる

→ **視力低下を防ぐ**

からだが歪んだり猫背になったりしにくくなる

→ **見た目がキレイになれる**

まずは、自分の状態に気づいて
直すことから始めましょう。

耳の穴、肩、大
転子が一直線に
なるように



両足の裏は
床につける

背もたれに
深くもたれ
すぎない

※※ 感染症が流行する季節がやってきました ※※

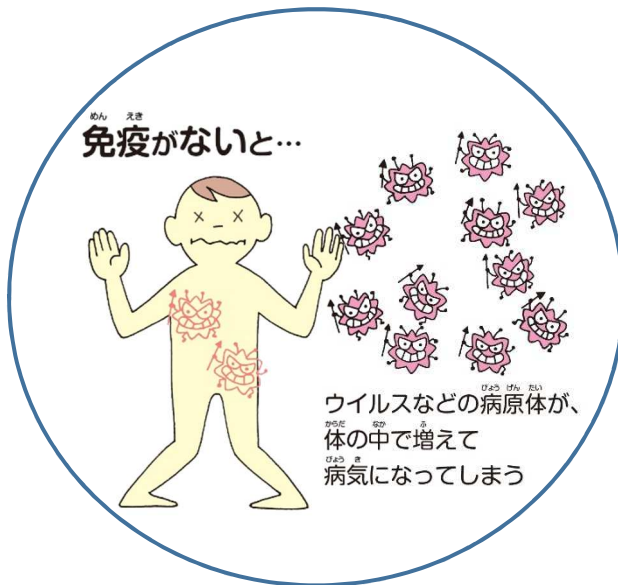
● 冬に特に多い感染症

『感染性胃腸炎(ノロウイルス等)』…主に、吐き気・おう吐・下痢・腹痛などの症状

『インフルエンザ』…主に、38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状
(※高熱がでない場合もあります)

● 免疫力が低下すると、風邪を始め、さまざまな感染症にかかりやすくなります。昼夜逆転の生活や寝不足続きなどの不規則な生活、心身へのストレスなどによっても低下します。

(※免疫力とは体に備わる防衛機能のことです)



● 免疫力を高めるには...

- 1、栄養バランスのとれた食事(朝ご飯も大切!)
- 2、しっかりと睡眠をとる
- 3、適度な運動をする
- 4、湯船につかって身体を温める(体温が上がると免疫力も高まる)



規則正しい生活を送ること!!
(生活のリズムを整える)

インフルエンザの 予防接種スケジュールを 決めよう

インフルエンザの
予防接種を打つと、
絶対かからない?

いいえ、絶対かからないわけではありません。
でも、かかりにくくなったり、かかっても重症
になるのを防ぐことができます。

効果は
どれくらい続くの?

接種した日(2回接種の場合は2回目)の2週
間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ
打てばいい?

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から
2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中
旬までに打ち終わるのがいいと思います。

