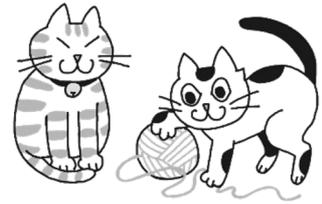


# 保健だより



H30. 11. 30 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かっこいい姿勢で過ごしましょう。

## 正しい姿勢



ときどき思い出して、  
ピンッとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です！

## こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

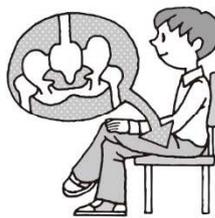
### 背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



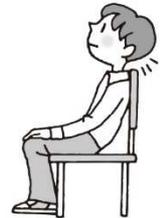
### 足を組む

股関節や骨盤が傾きます



### そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中筋にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



### 肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



### ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



### 足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定になります



# ▼△▼学校保健委員会を開催しました▲▽▲

11/22(木)に校医さん・PTA 役員さんをお招きして、学校保健委員会を全校集会形式で実施しました。昨年度、インフルエンザが大流行したことを踏まえ、今年度は『インフルエンザから物部中を救え!』をテーマに、保健委員会の生徒が中心となって、物中生の実態について調査し、感染拡大を防ぐための対策を提案しました。また、生徒の発表の後に、学校医の伊藤先生からもインフルエンザについてお話をいただきました。  
～インフルエンザに関するアンケート結果から～(生徒保健委員3年生)

- 昨年度、インフルエンザにかかった物中生は114人中45人!  
そこで・・・  
インフルエンザについての正しい知識を身につけ、これからかからないためにアンケートをとり、対策を考えることにした。

## ▼物中生の実態

- 免疫力について
    - ◎朝食を毎日食べている、よく笑う、シャワーだけでなく湯船につかる
    - ×野菜が好き、ゲームより運動が好き、ストレスをためないようにしている
  - 予防力について
    - ◎部屋の換気をしている
    - ×部屋の温度や湿度に気をつけている、顔(鼻や口)をむやみにさわらない
  - 知識力について(◎→知っている/×→知らない)
    - ◎生活リズムの乱れと免疫力低下は関係している、気をつけるのは飛沫感染だけではない
    - ×ウイルスが苦手な環境は室温20℃以上/湿度50～60%
- ⇒知識力は高いが、免疫力と予防力はかなり低い!!



## ▼まとめ

- 免疫力UPのために
  - 1 からだを適度に動かす  
→体育の授業や部活動、体力づくりなどに積極的に取り組もう。3年生は休日などの時間を上手に使って体を動かそう。
  - 2 ストレスを上手に発散する  
→強いストレスを受けると自律神経のバランスが乱れ、免疫力が弱まるため、自分にあったストレス発散方法を見つけよう。
  - 3 必要な栄養をしっかりとる  
→免疫力を高める効果がある栄養素は、主にたんぱく質やビタミン、ミネラル類!特に野菜にはビタミンやミネラルがたくさん入っているのだからなるべくたくさん食べるようにしましょう。
- 予防力UPのために  
インフルエンザの感染ルート(接触感染・飛沫感染)を知り、予防策に取り組もう  
→特に手洗い、マスク、湿度に気をつける、それから予防接種を受ける  
～最後に、正しいマスクのつけ方と手洗い方法の動画を流しました～



## ～学校医 伊藤先生からのお話～

- インフルエンザの歴史について
- かぜとインフルエンザの違いについて  
かぜ→鼻やのどの症状が出て、その後はだんだん咳や発熱という風に経過していく  
インフルエンザ→いきなり発熱し、身体がだるくて動けなくなる  
(症状が出てくるのは、感染してから通常2～3日後と言われている)
- インフルエンザにかからないために君たちができること
  - 1 十分な栄養と休養をとる→ビタミンC(いちご・レモン・キウイ・オレンジ)がおすすめ!
  - 2 適度な湿度と温度→ウイルスは低温・低湿度が大好き、湿度50～60%を保とう
  - 3 手洗い・うがい→流水で30秒以上の手洗いが有効
  - 4 人ごみをさける
  - 5 マスクを着用する
  - 6 ワクチンの接種をする(特に3年生)



もし、インフルエンザにかかったかな?と思ったら・・・  
検査するには発症後、約6時間経過することが必要。その間はなるべく外出せず、人に会うことをさけて安静にしていよう。  
病院へ行くときは、事前に電話連絡してから向かいましょう。

### 受験生へ

もし、受験日近くにインフルエンザが流行りだしてしまったら、現在では治療薬の一部が短期間の予防薬として使えます!病院の先生に相談してみましょう。