

保健だより



令和6年11月15日発行

西東京市立田無第四中学校保健室

秋も深まり、日に日に冷え込みが感じられる季節となりました。秋から冬へと季節が移るこの時期は、寒暖差も大きく、体調を崩しやすい時期です。特に寒くなってくると、風邪やインフルエンザが流行し始めるため、日ごろの体調管理がより一層大切になります。手洗いやうがい、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事を心がけ、元気に過ごしていきましょう！

良い姿勢を心がけましょう

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背はさまざまな身体の不調を引き起こします。

猫背の原因は 頭を支えられないこと です。

人の頭の重さは体重の約10%で、体重50kgの人なら約5kg（2Lペットボトル2.5本分）。なかなかの重さです。正しい姿勢の時は、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭を前に突き出す猫背の姿勢では、首と肩だけで頭を支えなければならないので、肩が凝ってしまいます。

☆後頭部・肩甲骨・お尻・かかとを壁につけて立ってみましょう！この時、腰と壁に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安です。

《11月の保健目標》

- ・良い姿勢をしよう
- ・体調管理に心がけよう

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

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ため集中力が低下します。



～保健室より～

○色覚検査を実施しました！（10月28日～11月1日）

今年は例年より多くの希望者がいたため人数を分けて実施しました。検査結果を配布しましたのでご確認ください。ご不明点がございましたら、養護教諭までお願いいたします。

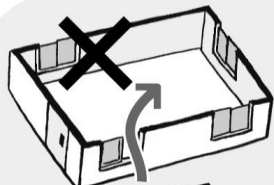
～今後の保健予定～

○11月26日（火）・・・脊柱側弯検診（1年生+2・3年生対象者）13：30～

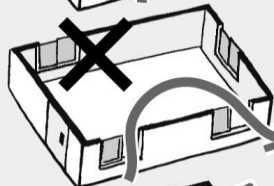
いい(11) くら(9)き

11月9日は換気の日

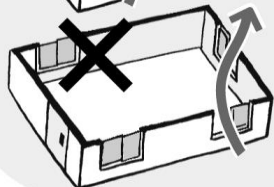
換気のポイントは？



窓を1箇所開けたただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻やのどの粘膜を保湿しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使うなどして、空気の乾燥を防ぎましょう。

理想的な湿度は40～60%です。

また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、潤いを保ちましょう。

体の中の水分不足にも注意してください。水や温かいお茶、体を温める作用があるショウガ湯などを飲んで、水分を補給しましょう。



♡もともと、皮膚が弱く「かゆい」「痛い」などのトラブルが起こりやすい人は、皮膚科のお医者さんに早めに相談する事をお勧めします。

日没が早くなりました



気をつけて帰ろうね

ハンカチを忘れずに！

インフルエンザ・新型コロナウイルス・ノロウイルスによる胃腸炎などの感染症予防には手洗いがとても重要です。そして、手洗いと同じくらいに、清潔なハンカチで手を拭くことが大切です！外から帰ってきた後、食事前、トイレの後等…皆さん、手を洗い、きちんとキレイなハンカチを持ち歩いていますか？

日常的に手を洗う回数が多いので数枚持っておくと良いですね。