

ほはんだより 1月

H31. 1. 9 発行

清原中
保健室

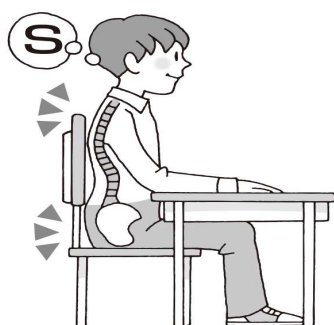


2019年がスタートしました。今年もよろしくお願いします。

今年は亥年ですね。十二支を草花の成長に例えると、最後の年に当たる亥年は、種の中にエネルギーをためて、次につなげる時期だそうです。みなさんもいろいろな目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。

インフルエンザが流行しています。規則正しい生活を送るとともに、手洗い・うがい、咳エチケットを心がけて予防に努めましょう！

あなたの姿勢は大丈夫？



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、クッションの働きで、思い頭が乗っても、負担が軽くなります。

自分の姿勢について見直してみましょう！

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！

こうした姿勢をずーっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

こんな座り方をしていませんか？

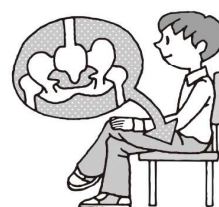
背中が丸い

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の筋肉にのしかかり、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、骨盤が不安定なままになります



1月の保健目標 姿勢正しく生活しよう！

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

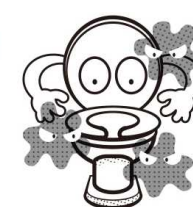
インフルエンザかな？ と思ったら

普通のかぜの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

- 早めに病院へ行きましょう！ 抗インフルエンザウイルス薬により、症状が軽く済む場合があります。
- しっかり休養しましょう！ 安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。
- マスクをしましょう！ 家族や周りの人にうつさないようにしましょう。
- 水分をとりましょう！ お茶、スポーツ飲料、スープなど、水分をこまめにとりましょう。



ノロウイルスにも 気をつけま



☑ どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1～2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

☑ 予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

☑ なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

3年生の皆さん、受験勉強お疲れさまです。睡眠や休養は十分にとれていますか？ 睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するのではなく、時間を決めて、しっかりと睡眠時間を確保しましょう。また、体や心が疲れていると感じたら、思い切って休養の日も作りましょう。リフレッシュできたり体調が戻れば、勉強のペースも戻るはずですよ。

