



雀宮中央小学校
保健室

11月の保健目標 寒さに向かって体をきたえよう。

ウイルスが体に入ってくるのを防ごう

かぜやインフルエンザのウイルスが体に入ってくる道すじは、「飛沫感染」と「接触感染」です。

飛沫感染 (ひまつかんせん)

くしゃみやせきをしたときに
出るしぶきには、ウイルス
が混じっていて、それを
吸い込んで感染します。



接触感染 (せっしょくかんせん)

ウイルスのついた物な
どにさわった手で、口や
鼻などにさわること
で、ウイルスが体に入ります。



ウイルスが体に入ってくるのを防ぐには、「手洗い」「うがい」が基本です。

手洗い

手は、せっけんをつけて
①手のひら→②手の甲
→③指先、つめの間
→④親指→⑤手首
の順に洗い、最後に水で綺麗に
洗い流し、清潔なタオルや
ハンカチでふきましょう。



うがい

うがいをするタイミングは
①外から帰ってきたとき
②人混みの中に入ったあと
③空気が乾燥しているとき
④食後 などです。
上を向いて、のどの奥までしっかりうが
いをして、口やのどについたウイルスを洗
い流したり、ウイルスの力を弱めましょう。



お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優
位になって気管支を収縮させる
ため、わずかな刺激でも咳反射
が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくな
り、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

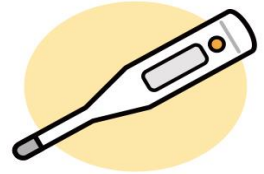
呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎま
す。タオルやマットレスを使って丁度いい高
さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してく
れます。水分補給や加湿器
の使用で喉の乾燥対策を。



家を^い出る^で前^{まえ}にチェック!



☒ 熱^{ねつ}がある

☒ 鼻水^{はなみず}やせき^{せき}がで^でる

☒ 発疹^{ほっしん}がある

☒ 頭痛^{ずつう}や腹痛^{ふくつう}がある

☒ 食欲^{しょくよく}がない



あ
当^あてはまるものがあ^あった
ら風邪^{かぜ}かもしれませ^せん。
風邪^{かぜ}がは^はやり始^はめる時^し期^き
です。休^{やす}むほどでな^なくて
も、その日^ひは早^{はや}く寝^ねたり、
激^げしい運^{うんどう}動^{ひか}は控^{ひか}えたり、
体^{たいちよう}調^{とと}を整^{とと}えましょ^うう。

雀宮地域学校園

ほけんだよりコラム

今^{こんげつ}月は、姿^し勢^{せい}が悪^{わる}くなると体^{からだ}や心^{こころ}にど^{えい}んな影^{えい}響^{きやう}が現^{あらわ}れるか紹^{しょう}介^{かい}
していき^います。姿^し勢^{せい}が悪^{わる}くなると体^{からだ}にさ^{えい}まざまな影^{えい}響^{きやう}をあ^あたえま^ます。

姿^し勢^{せい}からくる体^{からだ}への影^{えい}響^{きやう}

1. 神^{しん}経^{けい}への影^{えい}響^{きやう}

背^せ骨^{ぼね}には、知^ち覚^{かく}神^{しん}経^{けい}、運^{うんどう}動^{しん}神^{けい}、自^じ律^{りつ}
神^{しん}経^{けい}とい^いった神^{しん}経^{けい}が通^{とお}っていき^います。

背^せ骨^{ぼね}に負^ふ担^{たん}をか^かける姿^し勢^{せい}をと^とり続^{つづ}ける
と脳^{のう}から^{のう}の信^{しん}号^{ごう}が正^{せい}常^{じょう}に伝^{つた}わらな^ないた^ため、
子^こども^{ども}た^たち^ちが体^{からだ}の不^ふ調^{ちょう}を訴^{うた}え^える原^{げん}因^{いん}にな^なり^りま^ます。



3. 体^{からだ}への影^{えい}響^{きやう}

悪^{わる}い姿^し勢^{せい}にな^なると肩^{かた}が前^{まえ}に^く来^きるこ^{きやう}と胸^{きやう}郭^{かく}
が広^{ひろ}がり^がに^がく^がな^なり、深^{ふか}い呼^こ吸^{きゅう}がで^できま^ませ^せ
ん。浅^{あさ}い呼^こ吸^{きゅう}にな^なると脳^{のう}の働^{はたら}きも落^おちて^てき^き
ま^ます。

悪^{わる}い姿^し勢^{せい}でい^いると、関^{かん}節^{せつ}の動^{うご}き^{せい}が制^{せい}限^{げん}さ^さ
れ、関^{かん}節^{せつ}を痛^{いた}め^めたり、ひ^ひど^どくな^なると、背^せ骨^{ぼね}
が変^{へん}形^{けい}し^したり^りすこ^こと^ともあ^あり^りま^ます。

また、視^し力^{りよく}への影^{えい}響^{きやう}も考^{かん}え^えられ^れま^ます。



2. 精^{せい}神^{しん}への影^{えい}響^{きやう}

背^せ中^{なか}を丸^{まる}めて下^{した}を向^むいた姿^し勢^{せい}では、「や^しる
気^きを出^だすぞ」「頑^{がん}張^ばるぞ」な^などの前^{まえ}向^むきな気^き
持^もちが起^おき^きにく^くく、ハッピ^{あわ}ーなこ^きとあ^あって
も幸^{しあ}せ^わな気^き持^もちを感^{かん}じ^{かん}にく^くな^なり^りま^ます。



4. 印^{いん}象^{しょう}への影^{えい}響^{きやう}

猫^{ねこ}背^ぜは「落^おち込^こんでい^いる」「暗^{くら}い」
話^はしか^なけ^なに^にく^くい^いと^とい^いった印^{いん}象^{しょう}を持^もた^た
れ^れや^やす^すい^いです。反^{はん}対^{たい}に姿^し勢^{せい}がよ^よいと、
周^{まわ}り^らか^から好^{こう}印^{いん}象^{しょう}を持^もた^たれ^れや^やす^すい^いです。

