

保健だより

平成 30 年 11 月 13 日

愛川東中学校 保健室

朝夕の寒さが厳しくなってきた、朝お布団から出るのも気合いが必要ですね。また、寒くなってくるとつい背中が丸まりがち。姿勢が良くないと、体に負担をかけてしまうばかりか、なんとなく気持ちもションボリしてしまいます。時々、自分の姿勢を意識してみてくださいね。



正しい姿勢

S. 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…

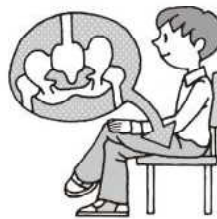
背中が丸い

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



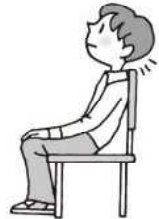
足を組む

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、骨盤が不安定になります



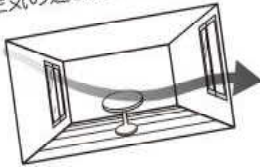
全校生徒で取り組んで、感染症を予防しましょう。

- ★取組み1 うがい、手洗い
- ★取組み2 休み時間毎の換気
- ★取組み3 咳エチケット
- ★取組み4 免疫力UP

11月9日 いい空気の日

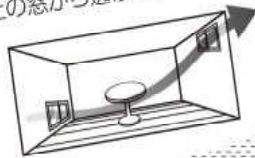
換気の3つのポイント

空気の入口と出口をつくる
対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



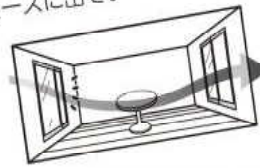
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のこもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



換気をするときんぎにいいこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊

免疫力を高めるポイント

食事



バランス良く、3食きちんととることが大切!

睡眠



夜ふかしをせず、心身の疲れをしっかりとう。

運動



適度に体を動かすことでストレスの解消にも!

体温



体温が低いと抵抗力もダウン…。お風呂などで温まろう!

笑顔



なんと笑うだけで免疫力アップ! いつも笑顔を忘れずに。

手の汚れ ばい菌 ウイルス バイバイ!

ばい菌やウイルスをからだに入れないための大切な習慣は、正しい「手洗い」。

これだけで予防できる病気はたくさんあります。

正しい手洗いを覚えてね

流水で洗って、石けんを **あわあわ** に



手のひら、手の甲を **スリスリ**



両手を組んで指のあいだも **ゴシゴシ**



親指は反対の手で **ネジリネジリ**



指先とつめの間は手のひらで **クシュクシュ**



最後は手首も **ネジリネジリ**



流水で洗い流して、せいけつなタオルでふいて、おしまい!

