

保健だより11月号

令和4年11月4日
三重県立松阪高校保健室

11月は、健康に関する記念日がたくさん。
健康について考えてみてくださいね。

▶1日 いい姿勢の日

▷チェック! あなたは大丈夫?

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれに寄りかかっている
- 腰が反っている



⇒1つでも当てはまった人は、
身体に負担がかかっているかも!

▷これがいい姿勢!



いい姿勢で過ごしていると、気分アップ! 集中力アップ! 代謝アップ!
といいこともたくさんありますよ。いい姿勢を心がけましょう。

▷いい姿勢で気分も明るく!

猫背

背中から肩、そして首にかけて
ガチガチに固まっている

胸がすぼみ、深く息ができない。
すぐに息切れする。息苦しさや胸
苦しさがある。

歩くときは歩幅が小
さくなり、元気がな
さそうに見える。

お腹に力が入らず、
身体がふにやふにやした感じ。

背中のコリをほぐすと...

- ・背筋が伸びる⇒頭が上がり自然と前を向けるようになる。
視界が広がる。
- ・呼吸がしやすくなる⇒息苦しさや胸苦しさがなくなる。
- ・下腹に力が入る⇒大きな歩幅で元気よく歩ける。

⇒気分も明るくなる!

▶26日 いい風呂の日



お風呂は湯船につかる派?
それともシャワーで済ませる派?

入浴は睡眠とも関係があります。

ぜひ、湯船につかり、身体をあたためる
習慣を付けてください。体温が低下する
ときに眠気を感じやすく、体温の低下の
幅が大きいほどうまく眠ることができま
す。そのため、入浴によって一旦体温を
あげ、体温の下げ幅を大きく確保し、体
温が下がってきたところで就寝するよう
にすれば、よい睡眠を得ることができま
すよ。

また、入浴には、温熱作用(身体が温ま
って血のめぐりがよくなり、疲労物質な
どが取り除かれて疲労回復)、水圧作用
(水の圧力がかかり手足に溜まった血液
が押し戻され、血液やリンパの流れがよ
くなりむくみが解消)、浮力作用(浮力が
働いて体重が1/10になり、筋肉や関節
を休ませることができて緊張がほぐれ
る)といった効果もあります。38~4
0℃程度のお湯に、10~20分、ゆっ
くり入ってみてくださいね。

逆に、目覚めが悪い、やる気がでない
という朝には、少し熱めのお湯で、さっ
とシャワーを浴びると、交感神経優位に
なり、活動モードに切り替えることが
できますよ。

▶9日 換気の日 (いい空気の日)



寒くなってきましたが、教室の窓を 20cm 程度、2カ所開けて換気をしましょう。

寒くなり、空気が乾燥すると、咳などの飛沫がさらに小さな飛沫となって、空気中を漂う量が増えることが明らかになっています。

この季節は、乾燥により鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下していることもあり、感染症にかかりやすくなっています。
換気がより一層大切です。

各教室に設置してある二酸化炭素モニターを活用し、二酸化炭素濃度を 1000ppm 以下に維持しましょう。

* 換気による寒さ対策として、防寒着の着用が認められています。生徒指導部からのルールを守りましょう！

▶新型コロナウイルス感染症と 季節性インフルエンザについて

この冬は、新型コロナウイルスの感染拡大(第8波)について今夏を上回る感染者が発生する可能性があることと季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されています。

▶7 ルールの確認と感染症対策のポイント

感染症対策を行うことは、自分たちの健康を守るため、集団感染を防ぎ教育活動を継続するためだけではなく、医療のひっ迫を回避することにもつながります。基本的な感染症対策の継続をお願いします。

1. 健康観察⇒エスパ入力

休日・祝日も含め、毎朝、検温と健康観察を行い、エスパに入力をします。
発熱に限らず、咽頭痛(喉の痛み)や咳、頭痛など普段と異なる症状がある場合は、登校や外出を控え、自宅での休養を徹底してください。

2. マスクの着用

場面に応じた適切な着脱をお願いします。
室内では、距離が確保でき、会話をほとんど行わない場合をのぞき、マスクの着用をお願いします。
高齢の方に会う時、病院に行く時、通学・通勤のラッシュ時、人混みの中では、マスクを着用しましょう。

3. 手洗い

食事の前後・掃除の後・外から室内に入るとき・トイレの後・共用のものを触ったあと等には手洗いを行います。
手指消毒液も補助的に活用しましょう。

4. 常時換気

原則、2方向の窓を開け(20cm程度)、常時換気を行います。
二酸化炭素モニターが 1000ppm を超える場合は、大きく窓を開けましょう。

5. ソーシャルディスタンス

人との間隔を 2m (最低 1m) 空けましょう。

6. 黙食

自分の HR で自分の席で前を向いて食べます。食べる時は食べることに集中し、その後、マスクをつけて会話を楽しみましょう。

7. 身体全体の抵抗力を高める

適度な運動、バランスのよい食事、十分な睡眠を意識した生活をしましょう。
ワクチン接種については、おうちの人と相談をしましょう。

新型コロナウイルスに対する感染対策は、インフルエンザの感染対策としても有効です。今後も継続しましょう。

また、もしも、インフルエンザにかかった場合は、「発症した後 5 日を経過し、かつ解熱後 2 日を経過するまで」出席停止です。(右図参照)

