

保健だより

多治見西高等学校・附属中学校 11月号 (11/6)

日が暮れるのが早くなり、朝晩は冬のような寒さを感じる季節になりました。

現在、本校では、風邪症状や頭痛など、体調不良を訴える生徒が多くなっており、全国的にもインフルエンザの感染が増加していて、体調を崩しやすい時期です。急に寒くなったことで、身体が冷えてしまい、また、乾燥によって皮膚や粘膜などのバリア機能が落ちて、身体の免疫力が低下しています。それを防ぐためにも、冬でも水分補給はしっかり行い、お風呂は、ゆっくり湯船に浸かることで、身体の芯から温めてあげてください。風邪や感染症に負けない身体づくりをしっかりとしていきます。

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる

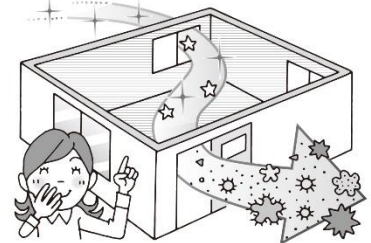


汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合も。症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。



良い姿勢で健康に過ごそう!



こんなことをしていませんか?

- 足を組む
- 肘をついて座る
- 寝転んで本を読む
- スマホを見る時間が長い
- いつも同じ側でカバンを持つ



1つでも当てはまったら姿勢が悪くなっているかもしれません。

悪い姿勢をしていると…

体の不調の原因になる



お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。

心の不調の原因になる



姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもつながることがあります。

良い姿勢になろう!

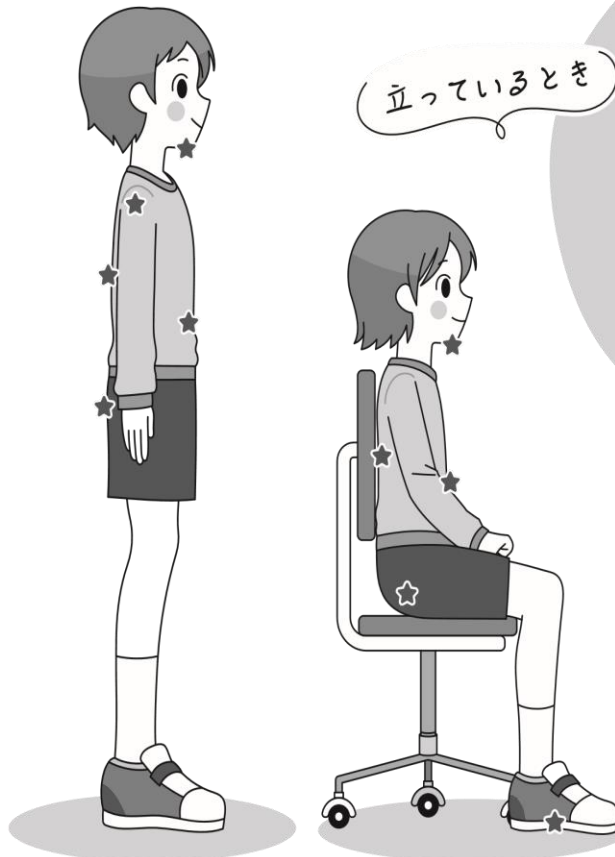
良い姿勢をしていると…

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになります。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める

座っているとき

★Check! ☑

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。