

# 保健だより 11月

2020年11月5日  
横浜中学校 保健室

日中は暖かい一方、朝夕は冷え込み、秋から冬へ季節が移っていくのを感じますね。一日の寒暖差が大きいと、体を維持するためのエネルギーが余分に必要になり、疲れがたまりやすくなるそうです。ご飯をしっかりと食べる、お風呂にゆっくり入る、十分な睡眠を取るなどして、疲れをため込まないようにしましょう。



## 11月1日はいい姿勢の日

勉強や食事をするために椅子に座っている時、姿勢が悪くなっていませんか？  
良くない姿勢が習慣化すると、体の様々な箇所に悪影響を及ぼします。例えば…

### 【背骨が曲がる】



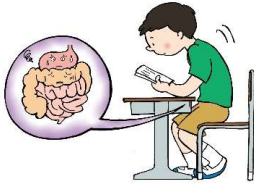
足を組んだり、片肘をついて椅子に座っていると、脊柱側弯症の原因になる。

### 【視力が低下する】

前かがみの姿勢で近くのものを見続けると、視力が悪くなってしまふ。



### 【疲れやすくなる】



内臓が圧迫されて、脳や全身に酸素が回らなくなる。

### 【歯並びが悪くなる】



頬杖をついていると、歯に外からの力が加わって歯並びが悪くなるよ。

### 【背が伸びにくくなる】

骨が本来伸びる方向とは違う方向に力が加わり、背が伸びにくくなることも…。



## 良い座り方のために意識する 4つのポイント！



この4つのポイントに注意して、実際に良い姿勢で座ってみましょう。  
この姿勢を保つためには、腹筋や背筋を使って、体のバランスをとっています。  
日頃から正しい姿勢を心がけることで、**体幹のトレーニング**にも繋がりますので、椅子に座るときは正しい姿勢を意識する習慣をつけましょう。

## 保健室からのお願い

新型コロナウイルスの流行がおさまらないなか、インフルエンザの流行時期にもなりました。校内での感染症流行を防ぐために、今後も感染対策にご協力をお願い致します。

### ● **健康観察表の記入**

新型コロナウイルスに感染した場合、それまでの体調の経過や、発症時期が重要視されます。毎朝健康状態を観察し、記録に残してください。また、体調がすぐれない場合には、他の生徒へ感染を上げないためにも、欠席するようお願い致します。

### ● **手洗い、手指消毒の徹底**

ウイルスは、鼻・口などの粘膜から体内に侵入します。人は食事の時だけでなく、無意識に鼻や口を触るものです。また、手すりやドアの取手などから、ウイルスを媒介することもあります。登校時・食事前、その他こまめなタイミングで手洗い・手指消毒をしてください。

### ● **屋内でのマスクの着用**

教室における換気は徹底して行いますが、屋内ではマスクを着用してください。