

保健だより11月

令和4年11月
大島中学校



11月に入り、木々が赤や黄色に色づく季節となりました。徐々に寒さが厳しくなってきます。暖かな服装を心がけて、体を冷やさないようにしましょう。

さて、皆さん今年の秋はどのように過ごしていますか。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋……。秋は楽しみがたくさんありますね。ぜひ、様々なことにチャレンジして残りの秋も楽しんでください。

11月の保健目標 ☆姿勢に注意しよう☆

いい姿勢を意識しましょう



★いい姿勢は、いいことたくさん★

① 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」、「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続けると、毎日気持ちよく過ごせます。

② 集中力アップ

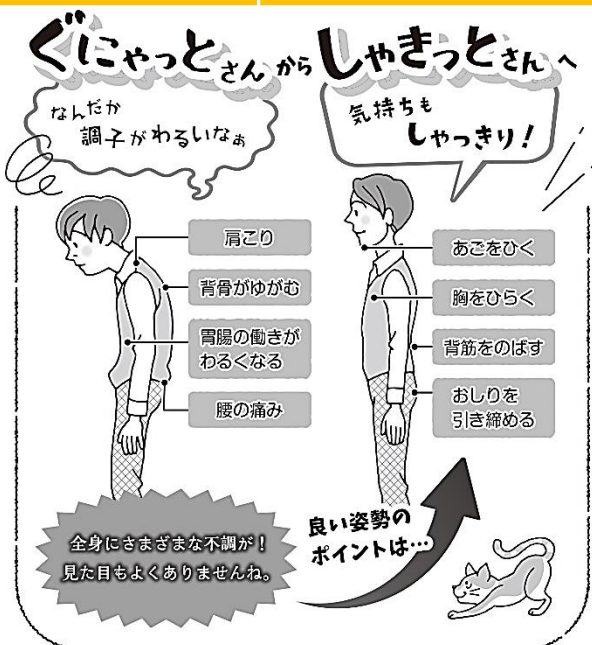
背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

③ 代謝アップ

全身の血液の流れやリンパの流れがよくなり、疲れも溜まりにくくなります。スタイルアップにも効果的です。

★自分の姿勢振り返りチェック★

- いつも同じ手でカバンをもつ
- 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
- 寝転んで本を読む
- 片方の足に重心をかけて座る



続けよう感染症対策



新型コロナウイルス感染症の第7波が収束し、全国的に様々な規制が緩和されています。人の動きが活発になっていくと、感染リスクも高まるため注意が必要です。また、今年の冬はインフルエンザが同時流行するといわれています。新型コロナもインフルエンザも基本的な対策は変わりません。引き続き、現在取り組んでいる感染症対策を行い、感染を予防しましょう。

◎感染症対策



手洗い



うがい



人混みを避ける



夜更かししない



バランスのよい食事



軽い運動

皆さんの教室は、ウイルスが好む環境になっていませんか？
これから寒くなってきますが、窓やドアの隙間を空けて常に換気をするようにしてください。休み時間には、全開にして、空気の入れ換えをしましょう。

室内のウイルス対策

2つのかん



閉め切った部屋ではウイルスが空気中にたどるので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。



空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。