

# ほけんだより

平成30年11月19日  
日比崎中学校  
保健室 NO. 8.

今年もインフルエンザが流行する時期が来ましたが、市内の学校ではまだ発生していません。11月とは思えないほど暖かい日が続いています。油断せずに、今から、しっかりとかせ予防対策をしましょう。



今年、比較的暖かくて、立冬があきても、過ぎやすい日が続いていますが、冬の足音が冬まで来ます。文化祭の疲れと、気温差等が原因で、体調を崩している生徒が増加しています。体調管理をしっかりとしましょう。



## かせを近づけない 7つの生活習慣



### 1 うがい・手洗い

正しいうがいや石けんを使った手洗いには、口や手からのウイルス侵入を防ぐ効果があります。

「ガラガラ」うがいが効果的

- 顔を上に向け、口を開けて。
- のどの奥に水が届くようなイメージで、10秒×3回。

### 2 栄養

のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスへの抵抗力を高めるため、バランスのよい食事が必要です。

かせ予防に役立つ栄養素

- たんぱく質：基礎体力をつける。
- ビタミンA：粘膜を強くする。
- ビタミンC：抵抗力を高める。

### 3 睡眠・休養

睡眠不足や疲労は、体力低下を招き、かせをひきやすく、悪化させやすい条件をつくります。

睡眠の効果

- 疲労回復：体の疲れをとり、働きを取り戻す。
- 免疫力アップ：睡眠中に出るホルモンが、細胞を修復し、免疫力を高める。

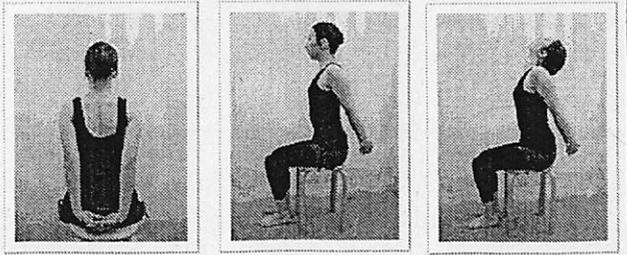
## きれいな姿勢で頭も体もスツキリ



パソコン・メール・スマートフォン等の長時間使用が原因で、姿勢が悪くなっている人が増加しています。気を付けましょう。

- ① 手のひらが上に向くようにお尻の後ろで指を組む。(写真①②)
- ② 胸を開くように、肩を目一杯後ろに引く。(写真③)
- ③ 肩を引いたまま、後ろを見つもりで頭を後ろに倒していきます。

＜キャットレッチの仕方＞  
(間違った姿勢の記憶を消す具体的な方法)



【写真①】 【写真②】 【写真③】

### 4 湿度の管理

鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌から体を守る働きが低下します。

かせ予防のために

- 湿度：50～60%を保つ。
- 暖房器具を使うと乾燥しやすいので、温湿度計を置いて、こまめにチェックしましょう。

### 5 衣服の調節

室内と戸外の気温差による、体への負担を少なくし、汗による体の冷えを防ぎます。

上着+小物で、こまめに調節

上着にマフラーや手袋などの小物を組み合わせて、体感温度をこまめに調節しましょう。

### 6 マスクの活用

のどや鼻の粘膜の乾燥を防いで、ウイルスの侵入から体を守る効果が期待できます。

正しいマスクのつけ方

- 鼻と口の両方を確実ににおおう。
- あごが大きく出ている、鼻の部分にすき間があるのはNG。

### 7 適度な運動

かせと戦うには、体力が必要。運動後は、体を冷やさないよう、汗の始末をきちんとしましょう。

有酸素運動が効果的

- 早足で歩く、軽いジョギング
- 体内をめぐる免疫細胞が増え、ウイルスや細菌の侵入に対する監視が強化される効果があります\*。