ほけんだより 11月

令和８年10月30日
文京区立本郷小学校
保健室

日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。これから益々寒くなり、体調を崩しやすくなります。風邪やインフルエンザ等を予防し「規則正しい生活リズム」と、「ていねいな手洗い・うがい」を心がけて寒さに負けない体をつくりましょう。



感染症を防ごう！

「せきエチケット」

手洗い
うがい



その1 鼻と口をおおう

咳やくしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。



その2 とっさのときは「そで」でカバー

急な咳・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでやうわぎの内側で鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。



その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛沫(鼻水や唾液)は、咳・くしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。マスクをつけることで予防につながるのです。





姿勢を正しくしよう

姿勢がいいと、脳が活発に働き集中力がアップし、やる気も出て、気持ちも明るくなると言われています。ぜひ、皆さんも背筋をピンと伸ばして、よい姿勢を心がけてみましょう！

いい姿勢のポイント

立っているとき

- 横から見ると、耳、肩、腰、くるぶしが一直線になっている
- あごをひく
- 頭はうえに軽くひっぱられるイメージ



座っているとき

- 太もも(足)と背中が９０度になっている
- いすに深くこしかける
- 床に両方の足のうらをつける



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



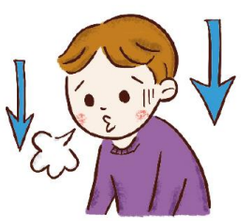
太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。

