

ほけんだより 11月

九 度 山 中 学 校
保 健 室
令和 6 年 1 1 月 5 日



朝、夕とすっかり寒くなってきましたね。みなさん、体調はいかがですか？
気温差が激しいこともあり、風邪をひいている人、寒くて具合が悪くなる人が
増えています。これからますます寒くなり、様々な感染症も流行していきます。
基本的な感染症対策をしっかりとし、体の免疫力も高めていきましょう。

※裏面に「感染予防のためにトイレの後は手洗いを」を掲載しています。よく読みましょう！



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



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、
疲れた状態が続くやす
いので集中力が低下し
ます。



ポジティブな口癖で 脳 に魔法をかけよう！



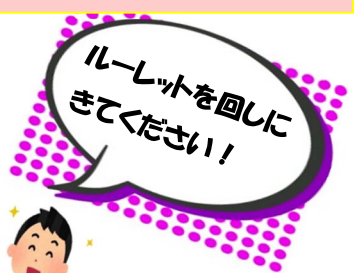
保健室では、「ポジティブ口癖キャンペーン」を実施しています。皆さんは、ネガティブな言葉を口にすることや聞くことはありませんか？「どうせ私なんて」「もう無理」「だるいなあ」などと、自分が言っても周りが言うのを聞いても、脳が積極的に働かなくなります。そして、失敗や上手くいかない経験が増え、悪影響を及ぼします。

ポジティブな言葉を意識的に口にすると自然と口角が上がります。そして、脳のパフォーマンスが上がります。ポジティブな言葉は、信頼される人から与えられるとより効果を発揮します。皆さんも、仲良しの友達や家族にポジティブな声かけをしましょうね。

保健委員考案の「ポジティブ口癖ルーレット」を紹介します！

「私は、幸せ♡」「私はエライ」「私は、最強！」「今日も元気」「大丈夫」「私は、天才」「笑顔」「やればできる！！」と、保健委員が考案したポジティブな言葉が書かれています。大切な試合の前や試験・発表会前などでパフォーマンスを上げるためには、ポジティブな声を脳に聞かせることはとても大事です。ルーレットを回して声にだしてみませんか？

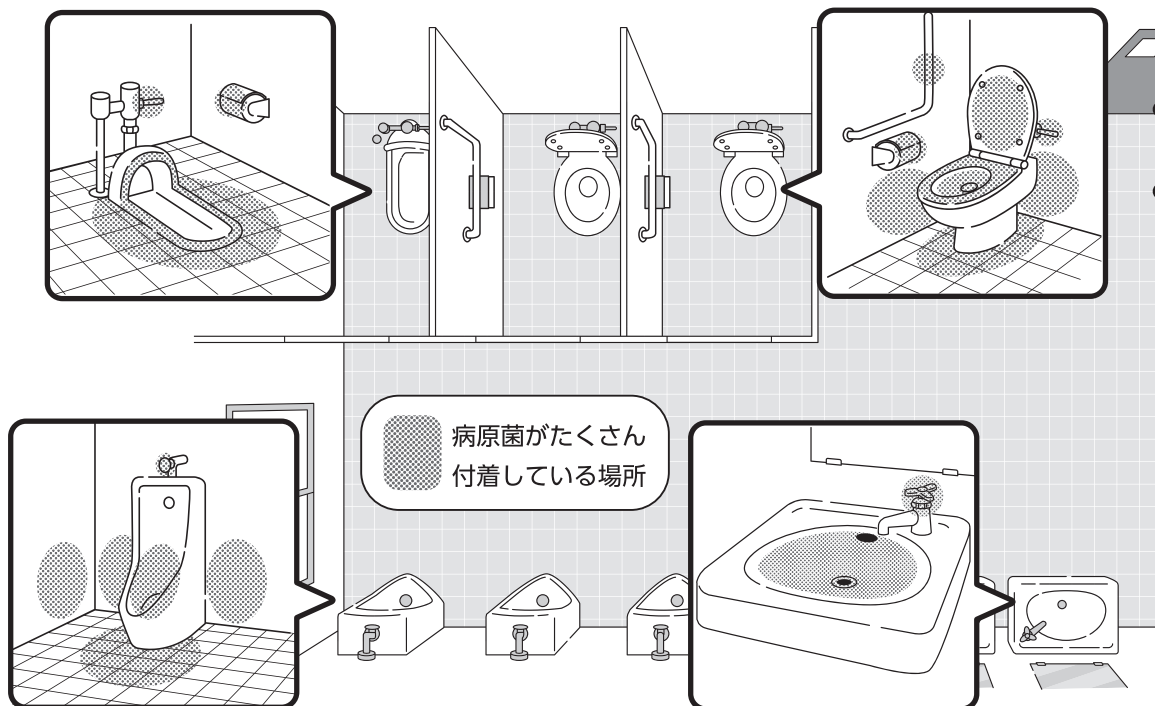
「声に出して繰り返し唱えようと、きっと良いことがあるよ！」「脳にポジティブな言葉を聞かせよう」と生徒に伝えています！まだ回していない人は、保健室にルーレットを回しに来てください。待っています！



感染症予防のために トイレの後は手洗いを

トイレには 細菌・ウイルス がたくさん！

多くの人が使うトイレには、風邪の原因となるウイルスのほか、胃腸炎を引き起こす細菌・ウイルス、さらには新型コロナウイルスなど、さまざまな病原菌が潜んでいます。



共通点は…

多くの人の手が触れるところ

水を流す時に飛び散るところ

これらの場所に触れずにトイレを使用するのは難しいもの。つまり、トイレを使用するとほぼ必ず手に細菌やウイルスがついてしまいます！

トイレットペーパーの繊維の穴を通り抜けた細菌やウイルスが手につくことも…



トイレで感染しやすい細菌・ウイルス

細菌やウイルスがついた手で食べ物を食べたり、口の周りに触れたりすると、これらが体内に入り込み、感染症を引き起こす危険があります。

大腸菌

大腸菌の中でも、腸管出血性大腸菌は激しい腹痛や下痢、血便などを起こすことがあります

ノロウイルス

冬に流行しやすく、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱などが見られます

ほかにも…

風邪の原因ウイルス、
新型コロナウイルスなど
さまざまな病原菌が存在します。

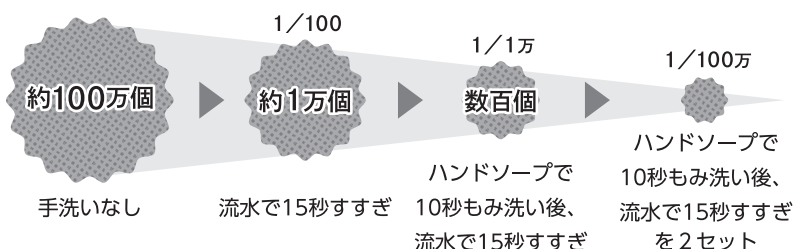
予防の基本は 手洗い！

① 石けん＆時間

石けんで時間をかけて手洗いをするので、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所には特に注意して。

洗い残しやすい部分

