

# ほけんだより

2016年10月28日  
豊能町立吉川中学校  
保健室 No. 5

葉が秋の色に衣替えをしはじめ、日ごとに風が冷たくなってきました。みなさんは、衣替えの準備をすることができますか？

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。カッターシャツだけだと体が冷えてしまい、腹痛が起きてしまう人も増えてきます。制服の下の肌着を温かい素材のもの(色・デザインが派手でないもの)に変えて調節しましょう。

また、体調に合わせて学生服・セーラー服の下にセーター・トレーナーを着こんだり、女子は11月から3月までの期間は、カーディガンを羽織ってもかまいません。(色やデザインなどの細かい規定は生徒手帳を確認しましょう。) 体をあたたためて、風邪に負けない体づくりをしましょう！



「カゼは万病のもと」だから…

## ふだんからカゼにご用心!



夜更かししたり、ストレスをためこんだり、偏った食事をしたりしていませんか？ そんな生活をしていると、本来、私たちの体に備わっている抵抗力が落ちて、細菌やウイルスに負けてしまいます。その結果、鼻水が出たり、くしゃみが出たり、発熱したり…。そう、カゼをひいてしまうのです。

カゼをひいているときは、体の免疫機能(ウイルスなどと闘う力)が弱っていますから、ほかの病気にもかかりやすくなります。「カゼは万病のもと」という表現は、このことを意味しているのです。

カゼ対策には、ふだんの生活を見直すことが大切！ 栄養・休養(睡眠)・運動のバランスに気を付けて、体にやさしい生活をしましょう。



### カゼを予防するために心がけよう!

- バランスのよい食事
- 十分な睡眠時間
- 人ごみは避ける
- 外出するときはマスクをつける
- 帰ってきたら、手洗いやうがいを
- こまめに部屋の掃除や換気をする
- ふだんから運動をして、体を鍛えておく



### カゼをひいたときの注意点

#### ①十分に体を休ませる

「カゼは寝て治す」と昔から言われているように、カゼをひいたら、ゆっくり休むのが一番!

#### ②部屋の湿度に気をつけよう

暖房にエアコンを使うと、部屋の湿度が下がり、のどが乾燥してカラカラになります。そうすると、カゼのもとであるウイルスが体の中に入ってきてやすくなりますから、部屋の湿度を60%くらいに保ち、きちんと水分補給もするようにしましょう。

③高熱や合併症の疑いのあるときは、病院へ「たかがカゼ」と甘くみず、病院へ行きましょう。

## 毎日いい空気で過ごすために換気しましょう!

### ●目には見えないけれど…

換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、カゼなどの原因になる細菌やウイルスが教室の中にウヨウヨ。

せめて  
休み時間は  
しっかり換気!



### ★ここに注意

- ・空気を総入れ換えするつもりで、すべての窓を開けよう!
- ・窓から窓への空気の通り道を確認しよう。
- ・暖房をつけている時は、いつも以上にこまめな換気を。



## 正しい姿勢を身につけよう!

### ☆体に良いコト①

姿勢を良くすると、内臓が圧迫されず肺に酸素をたくさん取りこめる。

→内臓や脳が良く働く。

### ☆体に良いコト②

背筋をしっかり伸ばすと、教材やノートと程良く距離が保てる。

→視力低下を予防できる。

### ☆体に良いコト③

良い姿勢を保つことが習慣になると、からだが歪んだり猫背になったりしにくくなる。

→猫背をなおすだけで、人から見たときの印象が変化します。また、背すじを伸ばすだけでも、背が少し高く見えます。

正しい姿勢を保ち続けるのは簡単なことではありません。日々の自分の姿勢を見直し、正しい姿勢を体に覚え込ませましょう。ためしに、1日10分間(例えば朝読時間)姿勢を保つ練習をしてみましょう! そうすれば、姿勢美人になれる日も近いはず!

## 歯医者さんに行くのはどんな時?

「むし歯になった時」と答えるのは日本人。スウェーデンではむし歯予防のためにいきます。



80歳の人のデータをみると一。

日本では20本以上歯が残っている人は約40%。そして残っている歯の平均本数は約14本(平成23年厚生労働省調査)。年々増えてはいますが、スウェーデンではすでに平均20本を超えています。予防の大切さがわかります。ちなみに歯の数20本はなんでもおいしく食べられる数字です。

日本の老人に若い時からすればよかったことを聞くと、上位に歯の定期検診が挙がるそうです。後悔するより、予防のために歯医者さんに。



自分の姿勢と比べてみよう!

耳の穴、肩、大転子が一直線になるように



両足の裏は床につける

背もたれに深くもたれすぎない