

# ほけだよ11月

松任中学校  
保健室  
2023.11

もうすでに、かぜ・インフルエンザになどがはやる季節。今年のインフルエンザは早くから流行しています。かからないようにするために、どんなことが大切でしょうか？

そして、インフルエンザは人から人にうつるたいへん強力な「感染症」です。もし、かかってしまったら早目にお医者さんに診てもらい、無理をせず、家で休む、マスクをつける・・・しっかり治してから登校。まわりの人にうつさないようにすることをこころがけましょう。

## シーズン到来! かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

**かぜがはやる季節になりました**

朝はすっきり目ざめていますか？

食欲はありますか？

運動をしていますか？

熱っぽい、頭が痛いなど、体の調子はどうですか？

元気がありますか？ありませんか？

外から帰ったら、手洗いうがいをしていますか？

規則正しく排便できていますか？

**できていますか？ 体調管理**

<p><b>こまめにうがい・手洗い</b></p>	<p><b>バランスのよい食事</b></p> <p>ビタミンCも たっぷりと</p>	<p><b>しっかり睡眠</b></p>
<p><b>気温に合わせて衣服の調節</b></p> <p>着たり... 脱いだり</p>	<p><b>肌着をきちんと着る</b></p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温してくれる</p>	<p><b>部屋の換気をする</b></p>
<p><b>人混みを避ける</b></p>	<p><b>適度に運動</b></p>	<p><b>ストレス発散</b></p> <p>おどろき... 病は気から...</p>

## 少しでもあたたかく... 温活のススメ

「温活」とは、体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。

- 血行不良... 手や足（とくに末端）の冷え、むくみ、肌あれ
- 代謝低下... 全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫力低下... かぜ・インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- 体が縮こまる... 肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ

では、これらを改善するには？ マフラーや手袋、カイロ、湯たんぽ等を使って外から温めることはもちろん、こんな方法で体の中からも温めましょう。

- ◎ **食事**： にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。
- ◎ **運動**： 体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生されます。
- ◎ **入浴**： シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



## 保護者の方へ、 — インフルエンザワクチンについて —

今年はインフルエンザが早くから流行していると言われていています。インフルエンザの予防接種はすでに始まっています。予防接種をうってから、その効果が現れるまでに2～4週間程度かかります。また、一度打った予防接種の効果が十分に持続する期間は4～5か月とされています。インフルエンザの流行期に効果を発揮させるためには、12月までに接種することが好ましいです。特に、3年生は高校受験とインフルエンザの流行時期が重なるため、万全の体制で挑むためにも予防接種をお勧めします。希望する人は、かかりつけの病院に確認をとり、早めに受診しましょう。

インフルエンザにかかったときは学校保健安全法により最低5日は休みましょう。発症した日を0日とし、熱が下がってから2日間はお休みの期間です。（医師の指示優先）これにより、他の生徒への感染を防ぐためです。ご協力をお願いします。（出席停止の措置となり、欠席にはなりません）担任より「感染症連絡票」をもらい、記入して提出してください。



姿勢を正そう 第1弾

みなさんは自分の姿勢について意識して考えたことがありますか？「勉強中の姿勢がよくないとわかっているけれど、なかなか直すことができない」という人もいるのではないのでしょうか？授業中など、足をくんでいたり、背中がまがっていたり、足の裏が床についていない状態の人がいるのでは？そこで今月は身体のことを考えて「正しい姿勢」を確認してみましょう。

小学校の頃を思い出して、毎日の生活の中で意識してみてください。

『正しい座り方のぐー・ちょき・ぱー』



姿勢を正そう 第2弾

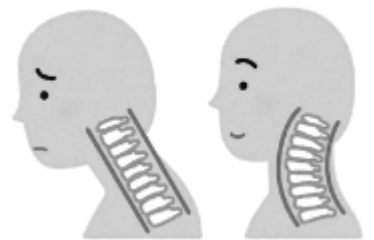
ストレートネックとは・・・

スマートフォンやパソコンの長時間使用などによって姿勢が悪くなり、首に負担がかかっている状態を指す「ストレートネック（スマホ首）」。

首のこりや痛みにつながることから、現代人を悩ませる体の不調として知られています。

ストレートネックとは、首の骨（頸椎）がその名の通りまっすぐになった状態で固定してしまうこと。通常、私たちの頸椎は前方に向かって緩やかなカーブ（前弯）を描きながら体の真上にある重い頭を支えています。ストレートネックでは頭が前に出るため、首に大きな負担がかかります。

スマートフォンやパソコン、タブレットなどを操作する際に、頭が前に出たり下を向いたりすることが主な原因です。



ストレートネックによって頭をうまく支えられないと、周辺の筋肉に必要な以上の負荷がかかってはりやこりが生じやすくなり、その結果、血流が悪くなります。やがては頸椎の変形（骨性のストレートネック）を招く可能性もあります。また、筋肉のこりが続くと、頸椎の関節に負担がかかり、関節から痛みなどの症状が発生することもあるでしょう。頸椎が変形すると、神経を刺激して痛みやしびれを生じることもあります。

**リフレーミング**・・・ある出来事や物事を、今の見方とは違った見方をすることで、それらの意味を変化させて気分や感情を変えることです。次のことばをリフレーミングしてみましょう。

- ・あわてんぼ→行動的な、行動が速い
- ・陰気→調子に乗らない、落ち着いた
- ・かわってる→味のある、個性的な
- ・きつい感じの→凛とした、シャープな感じ
- ・しつこい→粘り強い、徹底している
- ・ずうずうしい→堂々とした
- ・だまされやすい→素直な
- ・生意気な→自立心がある
- ・のんきな→おおらかである
- ・ひねくれもの→ユーモアのある

