ほけんだより 11月



一宮市立葉栗中学校
令和８年１１月２日

秋が深まり、日が落ちるのも早くなりましたね。季節の変わり目は気候の変動も大きく、心や体に疲れがたまりやすい時期でもあります。疲れを感じたときはお風呂にゆっくり浸かったり、寝る前のスマートフォンやゲームを少し控えて目を休めてあげたりすると、睡眠の質がぐっと高まりますよ。

１１月の保健目標

姿勢を正しくしよう



日頃、自分がどんな姿勢をしているか意識したことはありますか？ 知らず知らずのうちに、良くない姿勢が癖になっているかもしれません。気付いたときに正しい姿勢を意識して過ごし、習慣にしていけるといいですね。

姿勢が悪いとどうなるの？

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しまい、肩こりや腰痛など、体の不調が起こりやすくなります。



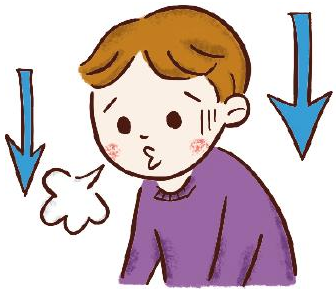
太りやすくなる

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ってしまいます。



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、疲労物質が溜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、集中力が低下してしまいます。





ストレートネック（スマホ首）にも要注意！

ストレートネックとは、左のようなうつむき姿勢が原因で、ゆるやかに湾曲している首の骨が真っ直ぐになり、首や肩へ負担がかかる状態です。スマホの長時間使用は控え、こまめに首のストレッチをするなど対策できるといいですね。

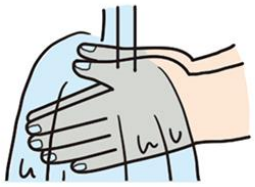
感染症対策は手洗いから!



冬になると、インフルエンザや胃腸炎など様々な感染症が流行しやすくなります。感染症予防のため、手洗いは指の先や指の間までしっかり洗い、手を拭くための清潔なハンカチやタオルは常に持ち歩く習慣をつけましょう。

正しい手洗いのしかたを見直そう！

①水道からの流水で手を洗い流す。



②石けん（ハンドソープ）をよく泡立てる。



③両方の手のひらを合わせて、よくこする。



④一方の手の甲を反対の手でこする。



⑤両手を組み合わせて、指と指の間を洗う。



⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う。



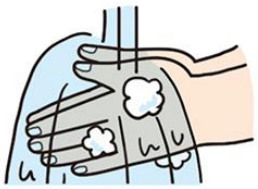
⑦指先と爪の間を反対の手でこする。



⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う。



⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す。



石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌	多くの菌やウイルスを死滅させること
消毒	感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。

