



伊勢崎市立あずま中学校 保健室
令和6年11月1日（金）

今年は暑い日が長く続いたと思ったら急に冷え込む日があり、寒暖差が激しいですね。体調を崩していませんか？体調の変化には自分自身で早めに気付き、対応できるといいですね。

11月には期末テストも控えています。徹夜で勉強するという人もいるかもしれませんが、記憶が定着しにくく、体調も崩しやすくなってしまいます。自分の生活を見直し、遅くとも夜11時までには就寝できるようにしましょう。

これから空気も乾燥し、感染症が流行しやすい時期に入ります。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにかからないためにも、規則正しい生活を心がけ、感染症予防に努めていきましょう！



換気で環境を整えよう

皆さんは窓を開けて空気の入換えをこまめにしていますか？だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきましたが、換気を行わずにしていると、部屋のホコリやウイルスで健康被害を引き起こす事もあります。休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ換えましょう。

11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の
窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

換気
をしないとどうなる？

▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

感染症対策をしよう

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



歯科受診について

11月8日はいい歯の日です。10月末現在までの治療率は全校で約33%となっています。まだ受診していない生徒さんへ「歯科受診のすすめ」の用紙（黄色）を再配付させていただきます。ぜひ受診をお願いします。

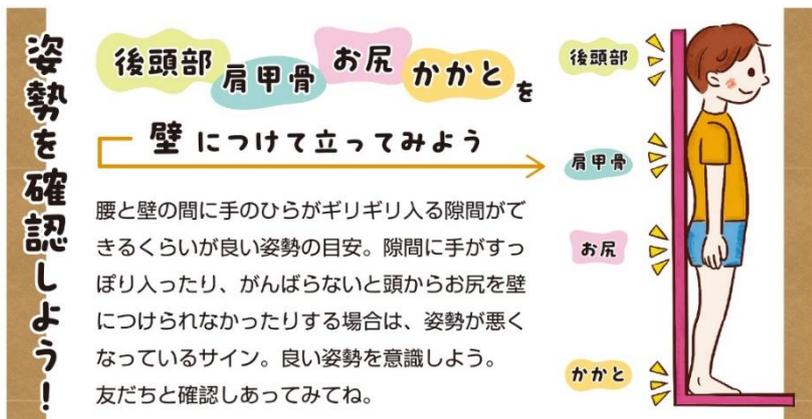
あずま中学校 歯科の治療状況（2024年10月末現在）

	要受診者数	受診済者数	治療率
1年	75人	27人	36%
2年	76人	24人	32%
3年	69人	22人	32%



姿勢を良くしよう

勉強をしている時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？姿勢を確認してみましょう。猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、様々な不調を引き起こします。



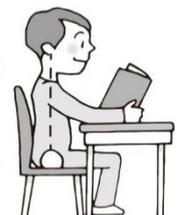
原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重50kgの人なら約5kg(2Lペットボトル2.5本分)となかなかの重さです。

正しい姿勢の時は、背骨、首・肩・背中中の筋肉でしっかり頭を支えています。猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



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、疲れた状態が続くので集中力が低下します。

