

ほけんだより 11月

令和6年10月29日
一迫商業高等学校
保健室発行

寒暖差が激しいこの時期は、体調を崩す人が多くなります。保健室も、体調不良を訴える人が増えてきました。かぜ以外にも、インフルエンザや感染性胃腸炎など、集団感染を招く恐れがある感染症の流行が今後は心配されます。

感染症予防の基本的対策は、手洗い、うがい、咳エチケット、そして予防接種です。どのような行動が感染症予防になるのかを、自分で考え判断して行動に移すこと、それがセルフメディケーションです。



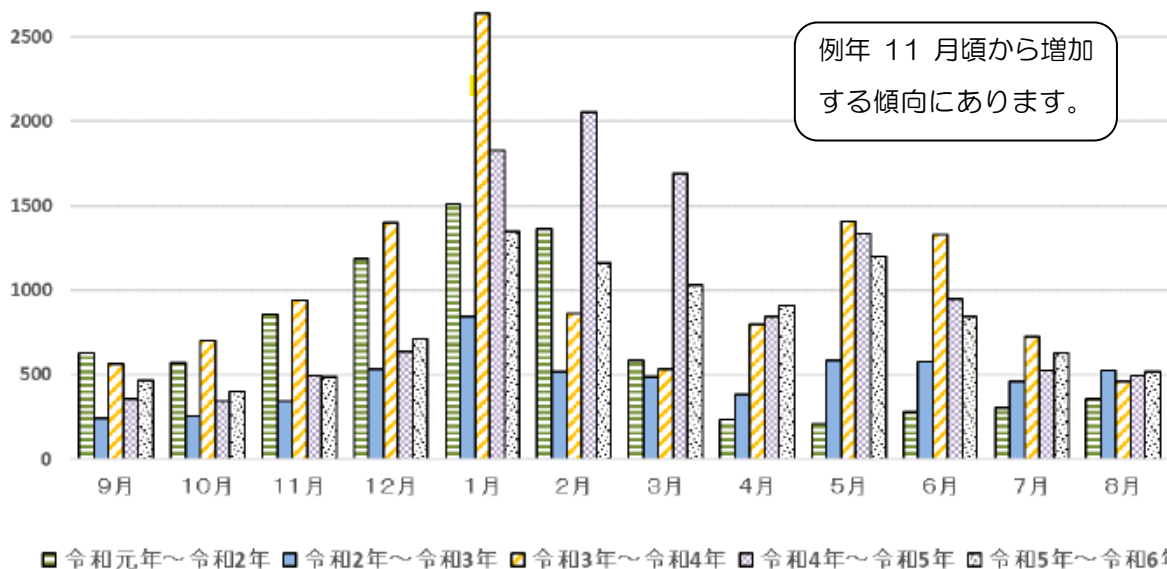
11月の保健目標：健康増進と継続管理に努めよう

宮城県でも注意を呼びかけています！ 感染性胃腸炎に注意！

感染性胃腸炎とは「ノロウイルス」、「ロタウイルス」、「サポウイルス」、「アデノウイルス」等の微生物を原因とする胃腸炎の総称です。主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者などが感染すると重症化することもあるため注意が必要です。

感染した人の便や嘔吐物に触れた手を介した場合や、ノロウイルスを内臓に取り込んだ二枚貝を生や不十分な加熱処理で食べた場合、調理者の手を介して汚染された食品を食べた場合等に感染すると考えられています。

感染性胃腸炎発生状況（過去5年月別発生状況）



〈グラフ：宮城県保健福祉部疾病・感染症対策課 HP より〉

11月のカウンセラー来校日 12日(火) ・ 26日(火)

- 希望する場合は、当日の朝までに養護教諭または担任へ直接申込みをしてください。来校日等については、教室掲示の予定表を確認してください。
- 来校日が年間計画と変更になっていますので、申込みの際は注意してください。



自分の姿勢を見直してみよう！



勉強している時や、スマホを見ている時、知らないうちに「猫背」になっていませんか？
猫背は肩こりや頭痛などさまざまな体の不調を招きます。この機会に自分の姿勢を見直してみましょう。

姿勢が悪いとどうなるの？



① 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。

② 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り、太りやすくなります。

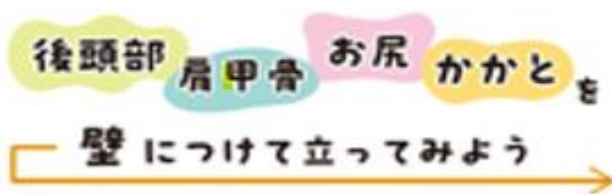
③ 疲れやすくなる

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。

④ 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、集中力が低下します。

★★自分の姿勢を確認してみよう★★



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です。隙間に手がすっぽり入ったり、頑張らないと頭からお尻を壁に付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。よい姿勢かどうか友だちや家族と確認し合ってみましょう。

