

保健だより

札幌市立北野台中学校

保健室発行

2019.11.29(金)

清田区内にもインフルエンザの流行が！

気温がグッと下がってきました。皆さん体調はいかがですか？
今週に入り、清田区内の小中学校でもインフルエンザによる学級閉鎖の措置をとるところが出てきました。北野台中では、インフルエンザと診断された生徒は、まだいません。また、体調不良による欠席者も少なく落ち着いた状態です。
しかし、油断せずに、自分にできる「かぜ・インフルエンザ予防」をいつも以上にしっかり行うようにしましょう。



インフルエンザの予防のために！

せきエチケット

せきが出るときは、周りの人にうつさないようにマスクをしましょう！



手洗い

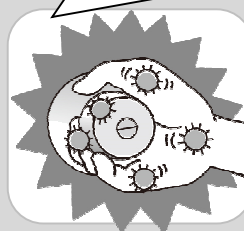
- ★家に帰ったとき、
 - ★食事の前、
 - ★トイレの後
- しっかり手を洗いましょう。



飛沫感染
から
ブロック



接触感染
から
ブロック



人ごみに行かない

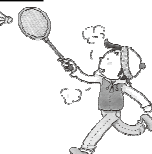
人の多いところでは、ウイルスに出くわす確率も高くなります。

免疫力を高めるために大事なこと！



十分な睡眠

バランスのとれた食事



適度な運動

マスクには、どんな効果があるの？

うつさない

クシャミやせきをして、ウイルスを含んだ「飛沫」がマスクに引かかるので、周りにウイルスが飛び散るのを防げます。



うるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出す力がアップします！



プラス1

「マスクをすれば、カゼやインフルエンザにはならない！」というのは間違いです。ウイルスは、マスクの網目より小さいので、マスクだけでは、完全に感染を防ぐことはできません。

予防には、
マスク+「手洗い」を
忘れずに！

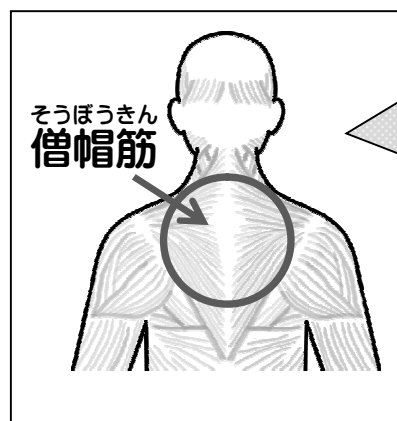


「肩がこる」とってどういうこと？

「肩こり」とは、同じ姿勢をとり続けるなどして背中や肩・首の周りの血液やリンパ液などの循環が悪くなり、疲労物質がたまることで、こわばった感じや不快感・重苦しさなどの状態のことです。「肩こり」が続くと、頭痛やだるさ、吐き気など体調不良の原因にもなります。

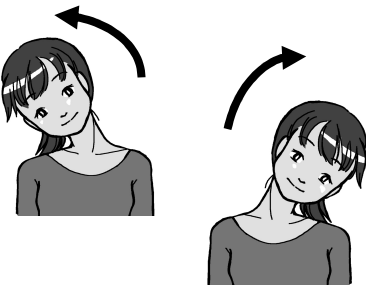
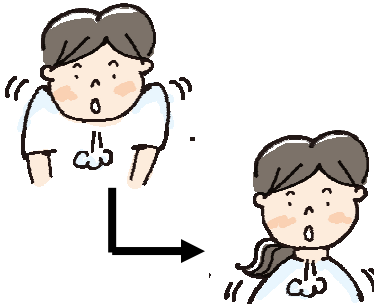
『肩がこっているなあ〜？』と感じたら、ストレッチや体操をしたり、お風呂に入るなどして肩の筋肉をほぐしましょう。

寒い季節、
肩がこっている人はいませんか？



首と腕を支えている**僧帽筋**が、こっているんだよ！



主な原因 肩こりの	●長時間の同じ姿勢 無理な姿勢 時々、背中を伸ばすなどのストレッチをしましょう。 	●細かい作業・目の疲労 30分に一回は休憩を取り、遠くの景色を見るなどして目を休めましょう。 	●冷え・血行不良 
簡単な体操 肩こり解消の	 肩の力を抜いて、頭を左右に倒し首の横の筋肉を伸ばす。	背中ので後ろで両手を組む。手のひらを外側に向けて肘を伸ばし、両肩をグッと後ろに引っ張る。 	 肩をすくめた状態で5秒間静止し、脱力する。

ときどき、思い出して、
正しい姿勢を意識してみましょう！



正しい姿勢のポイント！

- ★太ももと背中が90度
- ★イスに深く腰かける
- ★床に両方の足の裏をつける

背中を丸めた姿勢は、重い頭が前に出てしまいます。

この姿勢を長く続けていると、肩こりや腰痛を引き起こす原因となります。

