

埼玉県内では、インフルエンザの流行期に入りました。今のところ、瓦葺中では、目立った流行はありません。基本の感染症対策【手洗い／換気／十分な休養／バランスの取れた食生活／咳エチケット(マスク着用)】をしっかりと行い、感染予防に努めましょう。

## 正しい姿勢を意識しよう

良い姿勢だと、呼吸がしやすくなり全身の血行や脳の働きが良くなります。そのため、集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。勉強中も姿勢を意識しましょう。私(杉山)も猫背になってしまいがちですが、気が付いたときに姿勢を正すようにしています。

### ▶体の“ゆがみ”や“負担”につながる NG の姿勢

#### NG！極端に背中が丸い

重い頭が前に出るため、肩こりや腰痛の原因に。



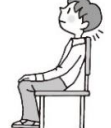
#### NG！足を組む

股関節や骨盤のゆがみの原因に。



#### NG！背もたれによりかかる

首や肩、腰に大きな負担がかかります。



### ▶これが、「正しい姿勢」

#### 立つとき

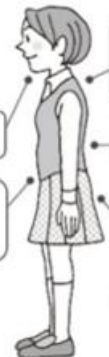
あごを引く

おへそに軽く力を入れる

力を抜き、肩の高さをそろえる

背筋を伸ばす

おしりを締めるイメージ



#### 座るとき

あごを引く

おへそに軽く力を入れる

足が床についている

背筋を伸ばす

いすに深く座る

骨盤を立てて座る

左右水平になるように



### ▶「正しい姿勢」で、いいこといろいろ

#### ◎集中力アップ

猫背では脳が働きにくい状態。正しい姿勢で勉強がはかどります。



#### ◎代謝アップ

全身の血液やリンパの流れが良くなり、疲れもたまりにくくなります。



#### ◎気分アップ

体のゆがみは「なんだかだるい」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



## 2学期も尿検査があります



尿検査では、尿の中の「糖・たん白・潜血」から、腎臓の病気がないか、糖尿病はないかを調べています。検査業者が関わっているため、右の日程でしか受け付けません。忘れずに提出してください。

一次検査の結果は、二次検査が必要になった人にも、26日に配布します。

### 2学期 尿検査の日程(予定)

11月4日(火)	キットの配布
6日(木)	一次検査 提出1日目
7日(金)	一次検査 提出2日目
26日(水)	一結果・二次キット配布
27日(木)	二次検査 提出日

## 湯船につかることが心身の健康の第一歩

毎日のお風呂をシャワーだけで済ませていませんか？湯船につかるだけでも、心と体の状態を回復することができます。

### 湯船につかるメリット



#### ♥疲労回復

体が温まると、体内の老廃物を体外に出すなど、疲れが和らぎます。

#### ♥ストレス解消

入浴すると、体がリラックスして、気持ちが楽になります。

#### ♥睡眠の質が良くなる

体の中心の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

## 換気をしないと、どうなる？

期末テストや受験期が近づく、大切な時期になりました。そんなみなさんには、教室のこまめな換気が重要です。もし、換気をしないとどのような影響があるのでしょうか？

### ▶集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えることで脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

### ▶感染症が広がりやすくなる

空気中をただようウイルスの逃げ場がなくなり、教室にとどまります。ウイルスを吸い込むことで、感染症にかかりやすくなります。



11月9日は“いい空気”で換気の日です。気温が下がると窓を開けるのが辛くなりますが、休み時間には必ず窓を開けるなど、教室の空気を入れ替えましょう。

※「換気をしないと、どうなる？」は、10月に実習をしていた上尾看護専門学校の実習生が作成しました。