

ほけんたより 11月

R 7. 10. 28 瓦葺中学校 保健室

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。

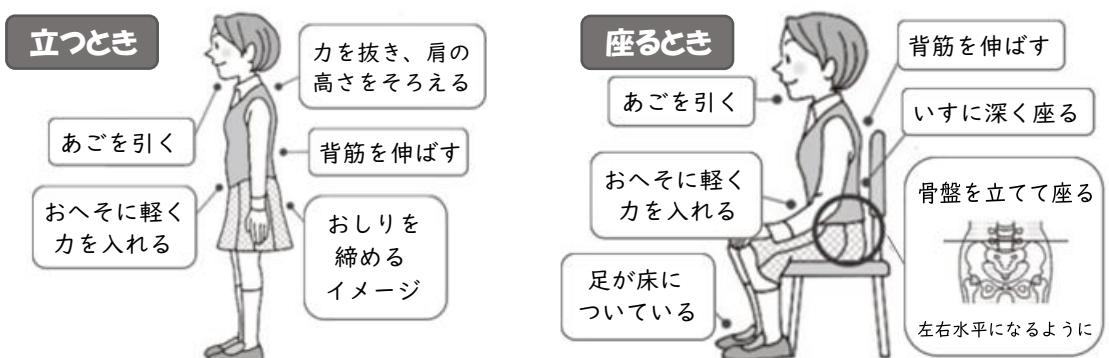
正しい姿勢を意識しよう

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



▶これが、「正しい姿勢」



▶「正しい姿勢」で、いいこといろいろ

◎集中力アップ

猫背では脳が動きにくい状態。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



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

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のみ、26日に配布します。



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、体内の老廃物を体の外に出すなど、疲れが和らぎます。	♥ ストレス解消 入浴すると、心がリラックスして、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、教室内にとどまります。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っていますが、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。