

# ほけんだより 11月

藤嶺学園藤沢中学・高等学校

保健室

今年は寒い日が続いていますね。みなさん体調は崩していませんか？体が寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひきやすいです。暖かくして、しっかりと体を休めましょう。これからやってくる本格的な冬に備えて、規則正しい生活、基本的な感染対策を徹底し、寒さやウイルスに負けない強い身体をつくりましょう。

## これからの冬、換気が大切です！！

空気が乾燥するこれからの季節は細菌やウイルスが浮遊しやすく、長時間空中に滞留するため、感染症に感染するリスクが高くなります。寒くなってくると、つい窓を閉め切り換気がおろそかになってしまいますが、換気は感染症予防に重要な役割があります。換気が十分に行われている環境では、クラスター発生率が低くなることも分かっています。クラスで協力し、寒くても窓を開けて、空気を入れ替えをしましょう。

**Point**  
**換気のポイント**

- ・窓やドアは**対角線上**に開けよう
- ・授業中、窓やドアは10~20 cm開けよう

！雨の日などずっと窓を開けておくことが難しい場合は、休み時間ごとに窓やドアを開け換気を行いましょ。

**空気の通り道を作る窓の開け方**

対角線上にある窓を開けると効率的

近くの窓を開けると狭い範囲で空気が循環して非効率的

いい くつき  
11月9日は  
換気の日

**STOP コロナ・インフルエンザ**

寒いけど、  
がまん！

手洗い

換気

冷たいけど、  
がまん！

## いい姿勢で過ごそう！



### あなたは大丈夫？

- いつも同じ手でかばんを持つ
- 座るとき背中が丸まっている
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- 座るとき背もたれに寄りかかっている
- ひじをついて座る
- 寝転んで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ
- 座るとき腰がそっている



一つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

### ★いい姿勢でいいこといっぱい★

- ・関節が動きやすくなり、運動能力がよくなる
- ・深い呼吸ができてリラックス状態となり、イライラしにくい
- ・血流がよくなり、疲れにくい体になる(代謝アップ！)
- ・体にバランスよく負荷がかかり、頭痛、肩こりなど体の不調を予防できる
- ・脳に十分に酸素がとどき、集中力がアップする
- ・気分もすっきり前向きになる
- ・胃腸の動きがよくなり、便秘解消

### いい姿勢になるために！

姿勢が悪くなる原因には、筋力低下や筋肉の緊張があります。体幹や下半身の筋力を鍛える簡単なトレーニングや体操もいい姿勢を保つために有効です。お風呂上りや寝る前などに取り入れてみましょう。また、生活習慣や癖が悪い姿勢の原因となることがあります。気づいたときに、自分の姿勢を確認し、いい姿勢に直しましょう。少しの意識がとても大切です。



**いい姿勢で自分の持つ機能を最大限に引き出し健康な体を手に入れよう**