

保健目標「姿勢に気をつけよう」「感染症予防の基本を確認しよう」

正しい姿勢で座っていますか？ ～自分の姿勢を振り返ろう～

イスに深く腰かけ、
軽くあごをひく

背中と太もも、膝は
だいたい直角にする

背筋伸ばして、下腹部
に力を入れる



両足の裏をしっかり
床につける

時間が経つと姿勢が崩れてしまうこともあるので、時々意識して正してください。

正しい姿勢で生活するといいいことたくさん！

気分アップ！

体のゆがみは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続けると、毎日気持ちよく過ごせる。

集中力アップ！

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると勉強がはかどる。

代謝アップ！

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなる。

ストレートネックにも注意！

ストレートネックとは？

パソコンやスマホを使用するときに、下向きの姿勢を長時間続けると頭の重さで背中から首の骨が引っ張られ猫背になり首の骨がまっすぐになる。その姿勢がストレートネック（別名：スマホ首）とよばれている。近年、若い人の間で急増している。

どんな影響がでる？

首や両肩の痛み、悪化すると自律神経に悪影響を及ぼし、頭痛やめまい、耳鳴り、吐き気などがあらわれる。

ストレートネックを防ぐ工夫

- ・パソコンやスマホを目の高さに保持する。
- ・15分に1回は画面から目を離し、頭を後ろに倒して天井を見ながら30秒数えよう！

これからやってくる冬に向けて ～感染症予防の基本を確認しておこう～

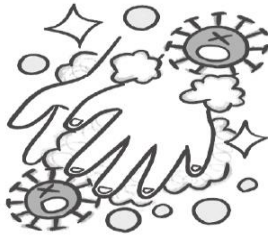
感染症 注意報



感染症流行の季節がやってきました。
うつらない・うつさないための
キホンを確認！

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



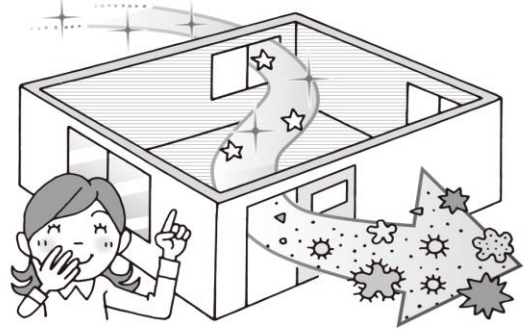
長時間開けるよりも
こまめに開けるほうが効果的。
休み時間ごとに窓を開けよう

5～10分間
10～20cm

換気のやり方

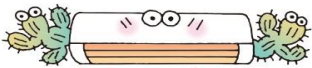
空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



換気は感染予防以外にも、暖房機器の使用による一酸化炭素中毒を防いだり、二酸化炭素濃度が上がることで起こる、集中力の低下や頭痛等を防ぎます。

換気とあわせて「加湿」も大切に



冬は空気の乾燥や暖房機器の使用により、部屋の湿度が下がり、感じることもないまま皮膚や粘膜、あるいは呼気から水分が失われていきます。

水分摂取は、のど・鼻の粘膜にうるおいを与え、ウイルスの侵入を防ぎ、侵入したウイルスをたんや鼻水によって体外に出す手助けをするため、感染予防としても有効です。

また、汗をあまりかかない冬は、水分を失っている自覚が少なく、夏場に比べ水分摂取の機会が減ることで、脱水を起こしやすいので注意！

室内の湿度も 50～60%前後にキープするように心がけましょう。