

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保 健 だ よ り
令 和 8 年 1 月 9 日

新年を迎え、みなさんは、心新たに学校生活をスタートさせたことだと思います。

年末はインフルエンザの流行が少しあまりつつありましたが、1月はどうなるでしょうか。このまま流行が来ないことを祈り、一人一人が予防に努めましょう。

3学期はスキー教室、受験、校内作品展、卒業と大きな行事が控えています。今年も早寝、早起き、朝ごはん！！の規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしていきましょう。



1月の保健目標：正しい姿勢を心がけよう！

寒くなると、ポケットに手を入れて歩く姿を見かけることがあります。背中は丸まり、いかにも寒い感じが伝わってきます。

猫背や悪い姿勢は、見た目にも健康にも1つもよいことはありません。歩くときも、座るときも、少しだけ良い姿勢を意識して生活してみましょう！

あなたは、どんな座り方をしていますか？

○ 正しい姿勢



✗ 背筋が曲がっている（猫背）



✗ 浅く腰掛け、足を前に投げ出す



よい姿勢を意識してとり続けることで、それはやがて無意識にできるようになっていきます。「今、姿勢が悪いな。」と気づいた時はチャンスです。「骨盤を立てる」「軽く胸をはる」「あごをひく」「肩の力を抜く」「背筋を伸ばす」「お尻をひきしめる」など、意識するポイントはいくつかあります。軽く両腕を伸ばして、上に伸びてから自然に手を下ろすと姿勢がよくなり、気持ちもスッキリします。

まだまだ気が抜けません！！ インフルエンザ要注意！！



咳やくしゃみが出るときは、マスクがないときでもタオルや腕の内側でおおいましょう。しぶきを飛ばしたり手につけないように…



インフルエンザはどうやってうつる？



冬も水分補給でカゼ対策

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘がちになってしまんか？ 水分補給は、うがい、手洗いと同じようにカゼの大事な予防策です。

カゼのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどんからだから出ていきます。いつも以上に水分の補給を。

水分補給は夏だけじゃない！

せん毛運動を助けるために

のどの粘膜には、「せん毛」という細かい毛がびっしりと生えています。このせん毛は小刻みに動いていて、せん毛の上に広がる粘液に流れを生み出しています。そして、もしウイルスなどが侵入してきても、この粘液に取り込まれ体外へと排出されるので、感染のリスクを少なくすることができます。ところが、気温が下がったり空気が乾燥したりすると、せん毛の動きが鈍くなり、ウイルスなどを除去する力が弱まってしまいます。そのため、マフラー、マスク、うがいや加湿器など、のどを温め、乾燥を防ぐ様々な工夫も大切になってきます。

☆保健委員会では、1月13日(火)～30(金)の期間にペーパー加湿器を各クラスに設置します。この活動は、乾燥を好むウイルスが室内に増えないように、湿度を少しでも上げて集団の感染を防ぐ活動です。トレイに水を入れますので、誤ってぶつかると濡れてしまいます。注意してください！

