

# ほげんたより 11月

令和元年11月7日(木)  
美郷町立美郷北学園  
保健室

秋も深まり、朝夕はひんやりと冷え込む日も増えてきました。朝夕の寒さが厳しくなると、もみじは赤くなります。季節が秋から冬へと進むサインのようですね。

11月8日は『立冬』。暦の上では、この日から冬が始まります。これから、ますます寒さが厳しくなると、体調を崩したり、風邪をひきやすくなります。衣服を工夫したり、体が温くなるものを食べたりと、寒さに負けない体づくりをしましょう！



## 正しい姿勢 できていますか？



### こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

**背中が丸い**

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします。

**足を組む**

股関節や骨盤が傾きます。

**そっくり返る**

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中、筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです。

**肘をつく**

上半身を肘で受えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します。

**ほおづえをつく**

頭の重さを腕で受えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまいます。

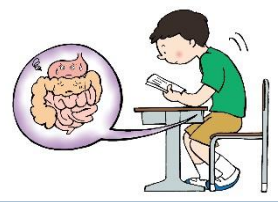
**足がブラブラ**

足が床につかないと、筋肉が伸びず、骨盤が不安定なままになります。

寒かったりすると、つい背中がまる～くなっていることはありませんか？  
また、左の図のような姿勢をしていませんか？  
悪い姿勢を続けていると、体にさまざまな悪影響が…  
今、自分がどのような姿勢をしているか振り返り、意識して正しい姿勢を心がけましょう。

### 姿勢が悪いとどうなるの？

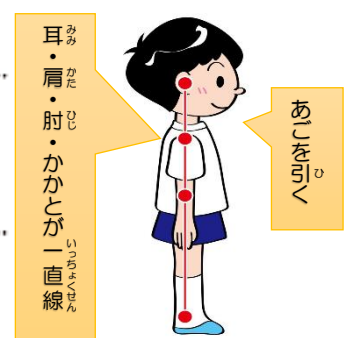
- 疲れやすい…内臓が圧迫されて、胃や腸の働きが弱くなる
- 背骨が曲がる…脊柱側弯症や猫背になる
- 成長に影響する…骨に力がかかり成長しづらい(身長が伸びなくなる)
- 目が悪くなる…近い距離で見ることで、目が疲れて視力低下につながる



腰は前、おしりは後ろへ

### 正しい姿勢のポイント

- 立っているとき……
- 頭は上にかかるく引っ張られるイメージ
  - あごを引く
  - 横から見ると、耳・肩・肘・かかとが一直線になっている
- 座っているとき……
- 太もも(足)と背中が90度になっている
  - イスに深くこしがける ● 床に両方の足のうらをつける



足のうらをしっかり床につける

# 自分の体は自分で守る かぜ・インフルエンザ予防

寒くなり、空気が乾燥し始めると活発になるウイルス達…。  
日中や朝夕の気温差から、風邪をひいたりする人も多くなります。  
県内では、インフルエンザによる欠席や学級閉鎖も出ているよう  
です。

宮崎県感染症週報によると、インフルエンザの罹患者は15歳  
未満が全体の約8割を占めていると報告されています。

今年は流行シーズン入りが早くなっているようなので、手洗い・  
うがい、予防接種などの予防を行うと共に、体の抵抗力を高める  
ために、日頃から十分な休養と栄養を摂るよう心がけましょう。



インフルエンザには予防接種も有効です。  
病気を寄せ付けないために、  
自分でできることから始めてみませんか？

## 11月はいい日がいっぱい! ?



### 11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。  
むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで  
予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック!

### 11月10日はトイレの日

#### 小さな思いやりでピカピカトイレ

一度にたくさんさんのトイレレットペーパーを流すと詰まってしまうので、気を付けてね。

トイレからでるとき、ちょっと確認

- ・流し忘れていないかな？
- ・汚していないかな？
- ・ゴミは落ちていないかな？

次に使う人のことを考えて、キレイに使おう!

### 11月9日 いい空気の日 呼吸ってなんですか？

生き物はみんな、生きていくために酸素が必要です。水の中にいる魚だって、水の中から酸素をとり入れています。

酸素のやくわりは、からだの中の栄養を燃やしてエネルギーを作ること。酸素をとり入れるためにするのが呼吸で、意識しなくても、眠っていても、していますよ。

1回の呼吸では約400~500mLの空気を吸って、酸素をとり入れます。1日の回数は約30,000回にもなるそうです。その呼吸の約半分は室内ですと言われます。換気をこまめにして、いい空気の中で呼吸したいですね。

### 換気するとこんな良いこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

冬でも換気は大切!!