ほけんだより　11月

令和８年　11月
春木中学校　保健室
NO.6



先日行われた体育大会では、体育の授業や朝練に参加している姿や、当日の活躍する姿、クラスメイトや他学年を応援する姿に、大変感動しました。合唱コンクールでも皆さんの団結する姿が見られることを期待しています。

さて、あっという間に11月です。日が暮れるのが早くなり、寒さを感じる日も増えてきました。体を冷やさないように重ね着をするなど服装を工夫してみましょう。登下校時はぜひ防寒対策をしてほしいですが、教室の中では防寒着は脱ぎましょうね。

寒さを感じるようになっていますが、水分補給は必要ですので水筒・ペットボトルは忘れずに持ってくるようにしましょう!!

11月9日は　“いい空気”の日

コンディションを整える換気の力

定期試験や受験が近づいてきました。実力を発揮するためにはコンディションを整えることも大切です。そのために、皆さんにぜひ意識してほしいのが「換気」。次のような効果があります。

感染症を予防する

空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減少させます。



集中力を保つ

二酸化炭素が室内にたまると眠気を感じやすくなります。換気で二酸化炭素を外へ逃がしましょう。

数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。30分に1回を目安に行い、ベストコンディションで本番に臨みましょう。



みなさんの健康を守り、みなさんが学校で快適に過ごすために、「学校環境衛生基準」が定められています。毎年、学校薬剤師さんがこの基準値を満たしているか、教室内の空気（二酸化炭素の濃度）の検査をしています。

今年度は６月９日に授業中の教室にて実施しました。授業開始５分後には基準値以内だった数値が、授業開始から25分後には基準値を超えました。この検査の間は教室の窓がすべて閉まっていて換気をしていない状態でした。**授業中でも窓や扉を開け、空気の通り道を作ることで空気の入れ替えをするように心がけましょう。**

毎日湯船につかるといいことがあるかも？

とある調査によると、毎日湯船につかる人は、シャワーだけで済ませる人に比べて、幸せだと感じる人が15%以上も多いそうです。

どれだけ影響しているかはわかりませんが、実際、入浴には、心身を整える様々な効果があります。



例えば……

温熱作用
体が温まって血の巡りが良くなり、疲れがとれやすくなる。

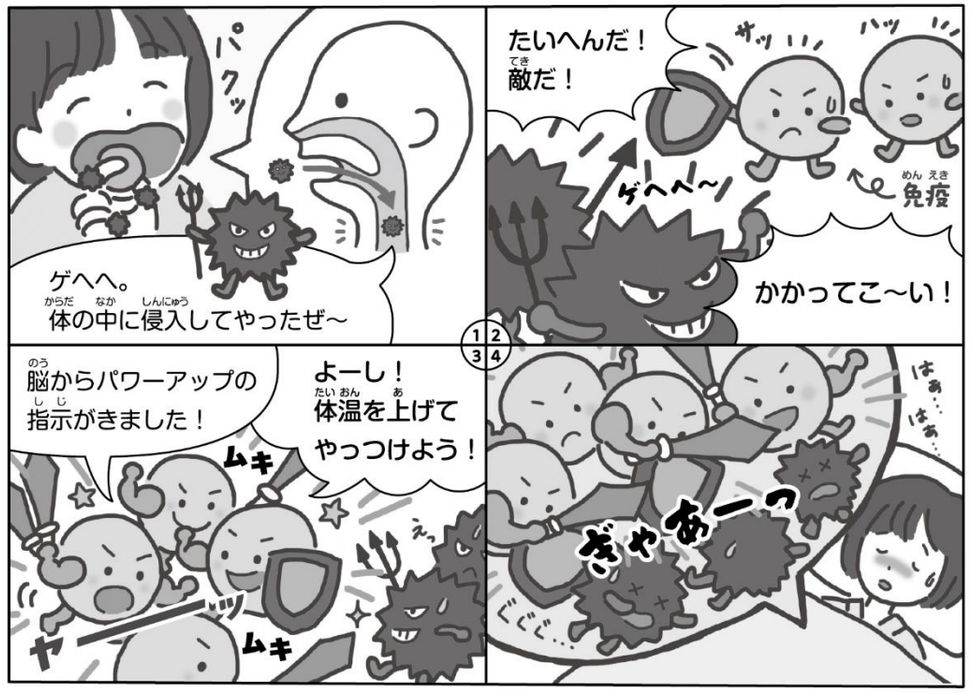
浮力作用
体が浮くため筋肉や関節の負担が減り、体がリラックスする。

静水圧作用
水圧で全身が適度に刺激され、マッサージ効果を得られる。

11月26日は「いい風呂の日」。
この機会に、ゆっくり湯船につかる時間を大切にしてみませんか。



熱ってどうして出るの？



ポイント　風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。

風邪とインフルエンザ　どう違う??

	風邪	インフルエンザ
原因	200種類以上のウイルスや細菌	インフルエンザウイルス
症状	37～38℃くらいの熱・のどの痛み せき・くしゃみ・鼻水　など	38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛 全身のだるさ　など（風邪の症状が出ることも）

check! 悪い姿勢になっていませんか？

「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」とはどんな姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えれば良いのか見てみましょう。

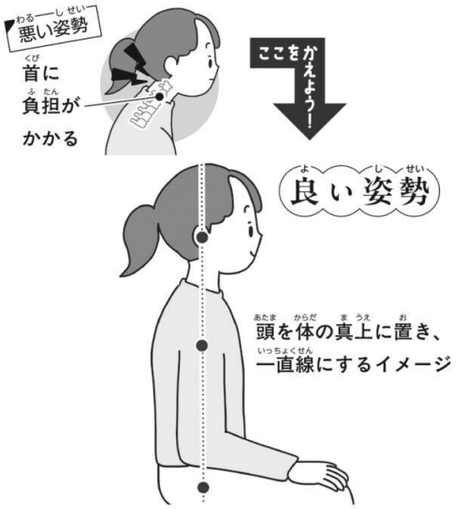
ついついやってしまう悪い姿勢



check! 首

首が前に出ると頭の重みが首に集中

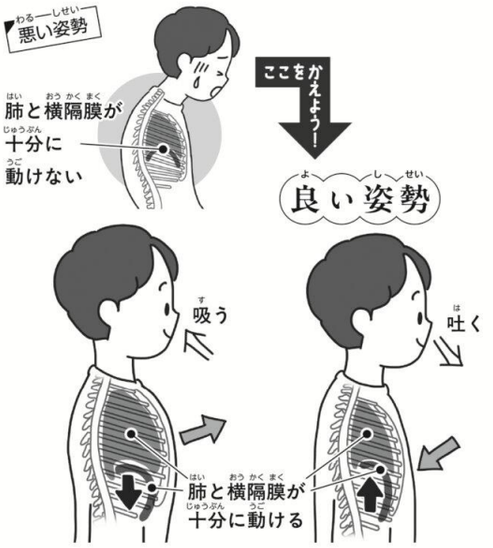
人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中

背中が丸いと息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰

骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



良い姿勢ができていると

✦頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

✦太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

✦印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。

11月1日は**いい姿勢の日**です。

