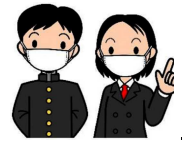


ほけんだより

令和3年11月1日
石岡市立園部中学校 保健室

冬に向かい、「かぜ」「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」の感染症の流行が懸念されています。

皆さんがこれまで行ってきた、「朝の検温,健康チェック」「ていねいな手洗い」「マスクの着用を含めた咳エチケット」「3密（①密閉,②密集,③密接）を避ける」「規則正しい生活習慣」は,どの感染症にも共通する予防法です。冬季に向けて感染症の意識を高め,引き続きみんなで実行していきましょう。



良い姿勢を意識してみよう

正しい姿勢は,グー✊・チョキ✌・パー✋で

グー

グーの手1つ分
グーの手1つ分

- 机と体の間と背もたれと体の間には,グーがひとつずつ入るだけのすき間をつくる。
- 背筋を伸ばす。

チョキ

- 椅子の位置はチョキ2つ。
- 足もチョキの形にして,足の裏全体を床につける。

パー

- 文字を書くときの目と机の距離は両手2つ分のパーが入る距離を保つ。

手のひら2つ分

あなたの姿勢は大丈夫?

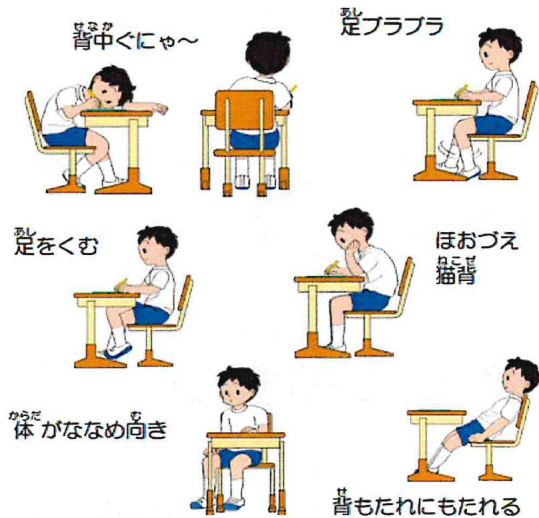
右下のイラストのような姿勢になっている人はいませんか?

意外と自分の姿勢に気付いていない人が多いようです。声をかけて教えてあげることも,悪い姿勢の気付きにつながります。

姿勢をチェックしてみよう!

- いつも肩や首がこっている
- つまずきやすい
- 腰が痛いときがある
- ノートやパソコンの画面に顔を近づけてみる
- 書くときに体が斜め向きになる
- 無意識にほおづえをしている
- すぐに机に突っ伏してしまう
- 片方の靴だけ変形しやすい
- 靴のかかとの外側だけが減りやすい

※3個以上ある人は**要注意!**
正しい姿勢を意識して生活しましょう



姿勢が悪いと, どうなる?

- 神経を圧迫し, 大脳からの指令がスムーズに流れなくなる
↓
脳の働きが鈍くなり, 勉強の能率が下がる
作業能力が落ちる
- 内臓が圧迫されるために, 血液の流れがさまたげられる
↓
内臓の働きが悪くなる
- 体のバランスが悪くなり, 無駄なエネルギーを費やす
↓
疲れやすくなる

さあ, 姿勢を正して: **集中力UP!**
学力UP!



体温が低くないですか？

ヒトの体温は、ふだん36～37℃くらいに保たれています。これより低いと、こんな症状が起こります。

- 手足などの末端が冷える
- 体がだるい
- 疲れやすい
- むくみやすい
- 集中力がない
- カゼなどをひきやすい



体温を上げたい人は

- 冷たいものを食べすぎない
- バランスよく食べる
- 運動をする
- お風呂は湯ぶねにゆっくりつかる
- 規則正しい生活をする
- いらぬダイエットをしない

体温が 1℃ 下がると

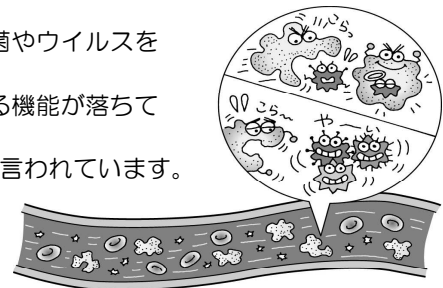
免疫力 : 37%低下
 基礎代謝 : 12%低下
 酵素の働き : 50%低下
 がん細胞も低体温を好むといわれています



低体温だと免疫が下がるわけ

血液の中には免疫機能をもつ白血球があります。白血球は血流にのってからだをめぐる、細菌やウイルスと戦い、細菌やウイルスをやっつけています。体温が下がると血流が悪くなるために、細菌やウイルスをやっつける機能が落ちてしまいます。人間の体は、体温が37℃くらいが、「一番免疫力を高めている」と言われています。

もともと平熱が35℃台しかない低体温の人は、免疫力も低く疲れやすかったり、かぜをひきやすいということになります。



体を守る機能・・・免疫と免疫力について

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して排除する働きを「免疫」(病気を免れる)といいますが、免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをひきやすい人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症が流行しやすいこの時季、手洗いの対策と共に、免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。

そこで・・・

日頃から**免疫力を高める**ように生活することが大切になってきます。

栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠 (休養)

ストレスの発散



適度な運動



ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われています

よく笑う

笑うことによって、ナチュラル・キラー細胞を活性化し、免疫力を高めてくれます



※免疫には、生まれつき備わっている「自然免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得免疫」の2種類があります。