

すこやか



朝晩の冷え込みが一層厳しくなってきました。気温が下がり、空気も乾燥するので、ウイルスの活動が活発になり、かぜやインフルエンザなどの感染症の流行が心配されます。食事前や外出後の手洗いやうがい、体調不良時のマスク着用、こまめに換気することに留意した生活を心がけましょう！

保健室からのお知らせ

11月の保健行事

7日(水) 歯科検診②



感染症に注意しましょう！

富山県では例年11月ごろからインフルエンザにかかる人が出てきます。今年は、関東地方や大阪府、福岡県などの都市部では、すでにインフルエンザが流行しています。(厚生省HPより) かぜやインフルエンザの予防方法を再確認・実施し、発生時に備えましょう。

手洗い・うがい

ウイルスや菌は、咳やくしゃみとともに飛んできて周囲の人に感染します。

電車一輛にかぜをひいた人が2人いれば、かぜのウイルスは、車輻中に広がると言われるほど強力な伝播力です。目に見えないだけで、手にはかぜのウイルスがたくさんついています。その手を、口や鼻に持っていくことで、感染します。

まずは、ウイルスを体の中に入れないように、手洗い・うがいをしましょう。

～うがいの仕方～

- ① 水を口に含み、前を向いて**ぶくぶくうがい**をして吐き出す。



- ② 水を口に含み、のどの奥まで届くように、上を向いて15秒間、**がらがらうがい**をして吐き出す。

(②をもう一回繰り返す)



※ かぜをひいているときや、のどが痛い時はうがい薬を使用するとより効果的です。

ワクチン接種

予防接種は、インフルエンザが発病したり重症化したりする可能性を低くする効果があります。予防接種による免疫の獲得は約2週間かかるといわれており、個人差はありますが、予防接種の効果は**5か月ほど**続きます。毎年**流行のシーズンの前(11月上旬)**に接種することをお勧めします。

※ 接種時期やワクチン数、接種料は医療機関によって異なるので、事前に電話で確認してください。

咳エチケット

- ・咳やくしゃみが出る時はマスクをしましょう。
- ・咳やくしゃみをする際は、周りの人から顔をそむけ、ティッシュで口と鼻を押さえるか、肘の内側で口と鼻を覆うようにしましょう。



手で覆うと、両手の平にウイルスや菌がべったりついてしまいます。

きちんと予防して、
秋・冬も元気な太田っ子で過ごそう！




11月1日は… いい姿勢の日

勉強するとき、読書やゲームをするとき…目の前のことに集中しすぎてしまい、姿勢が悪くなってしまふことはありませんか？よい姿勢を保つことは、「内臓の働きをアップする」「視力低下を防ぐことができる」「食べ物を噛む力が強くなる」などなどよい効果がたくさんあります。悪い姿勢が癖になってしまうと、そのうち、肩や腰が痛くなったり消化が悪くなったりしてしまいます。時々、自分の姿勢を振り返り、ピンと背筋を伸ばすことを意識しましょう！

正しい姿勢

S. **ときどき思い出して、
ピンッとね**



理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる

1 

そのまま体を起こす

2 

これだけで完成です！

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずーっと続けていると、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の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

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



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



良い姿勢のポイント！

<立っているとき>

- ・頭は上に軽く引っ張られるイメージ
- ・あごを引く
- ・横から見ると、耳、肩、腰、くるぶしが、一直線になっている



<座っているとき>

- ・太ももと背中が90°（垂直）になっている
- ・椅子に深く腰掛ける
- ・床に両方の足の裏をつける

