

えがお

新しい1年が始まりましたね。今年の干支はウサギ。ぴょんぴょん跳ねる姿から、「飛躍」の意味も込められているそうです。新たな目標を胸に、皆さんにとって飛躍の1年になるよう保健室から応援しています。今年も皆さんの健康に役立つ情報を発信していきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

心身を新学期モードに切り替えるために、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムに戻すことが大切です。また、感染症に対する免疫力を高めるためにも、栄養バランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう。



寒くても換気が大切！

新型コロナとインフルエンザの同時流行が始まっています。感染症対策としては、検温・健康観察による「早期発見」と、手洗い・マスク着用などによる「予防」がとても重要です。

また、感染していても無症状の場合や、発症前から感染させてしまったりする場合もあるため、室内にはウイルスが常にあるものと考え、「換気」をして感染リスクを下げることも重要です。冬季に窓を開けていると寒いので、つい閉め切りにしがちですが、下の図を参考にして空気の流れを作るように心がけてください。

換気をしないと…

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



空気を入れ換えて気分もリフレッシュ！

換気のポイントは “空気の流れ”



正しい姿勢で学習効率アップ！

「姿勢が悪い」「背筋を伸ばして」などと言われることはありませんか。姿勢が悪いと、見た目の印象が良くないだけでなく、視力の低下、肩こりや腰痛、歯列不正、関節の可動域の制限など身体へのさまざまな悪影響が出てきます。また、疲れや集中力の低下から、学習面、運動面で成果が出にくくなってしまいます。まずは、鏡で自分の姿勢をチェック！姿勢が良くないと感じる人は、「立腰(りつよう)…腰骨を立て背骨を伸ばすこと」を心がけてみてください。

まずは、セルフチェック！

姿勢を簡単にチェックする方法は頭と骨盤の位置を見ることです。鏡に映った自分の姿を確認してみましょう。

正しい姿勢

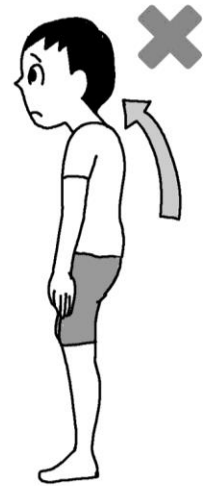
正しい姿勢とは、骨盤が起立していて、腰は緩やかに前側に反る状態です。この姿勢なら、背骨に負担がかからないため、背骨の中を通る神経の束が影響を受けにくくなります。そのため、知覚神経・運動神経・自律神経といった神経が正常に信号を伝えることができるのです。

POINT!
耳の穴
肩の中央
くるぶし
を結んだ
線が一直線



猫背

頭が前に出て、背中が丸まっている状態が「猫背」です。こうした姿勢で背骨に負担をかけ続けると、体の不調の原因になります。また、重たい頭(大人で約5kgもあります!)や腕を支える際、姿勢が悪いと筋肉を使って支えることになるため、首のこりや肩こり、緊張性頭痛といった筋肉の不調にもつながります。



姿勢が悪いと、こんな問題が…!

● 肩が前にくることで胸郭が広がりにくくなり、その結果、酸素を摂取する量が減ってしまいます。つまり、呼吸が浅くなり、脳の働きに影響が出てしまいます。

● 本来動かせる範囲の関節の動きが制限されてしまいます。無理に体を動かそうとすると、関節を痛めやすくなり、椎間板ヘルニアになりやすい状況にもなってしまいます。

● 肩こりや腰痛を起こします。

● 疲れやすく、集中力が続かなくなるため、勉強やスポーツで成果が出にくくなります。

姿勢の治し方

実は、座ったときの姿勢を良くすると、立っているときの姿勢も良くなります。座ったときの姿勢を直すために、次の座り方を試してください。

- ①背筋を伸ばして、前かがみの姿勢でイスに座る。
- ②そのままの姿勢で、背もたれにつくまでおしりを引く。
- ③そのまま上体を起こす。



冬もこまめな水分補給を



冬はつい水分補給を忘れがちですが、体が水分不足になると風邪をひきやすくなってしまいます。

● その理由は…

→鼻やのどの粘膜には「線毛(せんもう)」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。冬は空気が乾燥しているため、水分補給をしないと粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまうのです。すると、ウイルスが体の中に入り込み、風邪をひきやすくなってしまいます。

● 冬も水分補給を忘れず、風邪を予防しましょう。加湿器を上手に使うことで空気の乾燥も防ぎましょう。