

2013. 11. 1 行田市立長野中学校 保健室

11月の保健目標

バランスの良い
食事を
心がけよう!



歯科健診があります!

11月7日(木)

13:30~

対象は1年生、
2年1、2、3組です。

日が落ちるのが、だいぶ早くなってきました。朝、寒くて目が覚める人もいるのではないのでしょうか。季節は冬に向かっていきます。暖かい格好をして、風邪をひかないようにしましょう。

◆立っているとき◆

横から見たとき

●耳、肩、腰の骨、くるぶしが
だいたい1本の線でまっすぐ
つながっていれば、よい姿勢
です。



姿勢をチエックしてみよう

◆座っているとき◆

いすに こしかけたとき

背もたれの一番おくに
背中をつけたとき、
●おなかにぐっと力が入って、
おしりからまっすぐ上に線を
ひいたところに頭がある
なら、よい姿勢です。



姿勢キープ3つのポイント

「姿勢に気をつけて」と言われたとき、そのときはよい姿勢にできるけれど、すぐ元に戻ってしまうことがよくあります。よい姿勢をキープするためには、次の3つが必要です。

- 骨格:** 体を支える基礎、まさに骨組みです。
- 筋肉:** 「骨組み」を前後左右から支えます。
胴体を支える腹筋・背筋だけでなく、胸や肩、足など、全身の筋力が必要です。
- 意識:** 姿勢について考えたり、自分の姿勢をチェックしたりする心がけも大切です。

11月はカラダの記念日がいっぱい!!

1 点字制定記念日



日本語を表す点字が正式に採用された日(1890年)。点字は、1825年にフランスで最初に考案されました。

2 3 4 5 6 7

8 いい歯の日



11(いい)と8(歯)の語呂合わせです。歯は、健康を支える土台。きちんと手入れして、大切にしましょう。

9 換気の日



11(いい)9(くう・き)で、換気の日。かぜの流行を防ぐため、休み時間には窓を開け、空気の入れ換えを!!

10 トイレの日



11(いい)10(といれ)で、トイレの日。1人ひとりの小さな心がけが、気持ちのよいトイレをつくります。

11

12 ひふ 皮膚の日



11(いい)12(ひふ)の語呂合わせ。秋から冬は空気が乾燥し、皮膚も乾燥しやすいので、早めのケアを!!

13

14 世界糖尿病デー



20歳以上の4人に1人以上は、糖尿病または予備群*。10年先の健康をつくるのは、今のあなたの生活習慣です。定期的に見直しましょう。

15 16 17 18 19

New! 世界トイレの日

世界では約25億人が自分のトイレのない生活をし、感染症の危険にさらされています。この状態を改善するため、2013年7月、国連総会で制定が決議されました。



おまけ 鏡の日



11・11は、鏡に映しても同じように見えることから、鏡の日。髪型を直すついでに、姿勢もチェックする習慣を。

【記念日の出典】点字制定記念日(特定非営利活動法人日本点字普及協会)、いい歯の日(日本歯科医師会)、換気の日(日本電機工業会)、トイレの日(日本トイレ協会)、世界糖尿病デー(世界保健機関)、世界のトイレの日(国連)、鏡の日(全日本鏡研会)

*データ:「平成23年国民健康・栄養調査結果の概要」厚生労働省

かぜを近づけない 7つの生活習慣



1

うがい・手洗い



正しいうがいや石けんを使った手洗いには、口や手からのウイルス侵入を防ぐ効果があります。

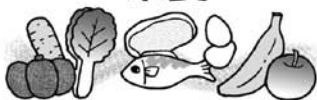
「ガラガラ」うがいが効果的

- 顔を上に向け、口を開けて。
- のどの奥に水が届くようなイメージで、10秒×3回。



2

栄養



のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスへの抵抗力を高めるため、バランスのよい食事が必要です。

かぜ予防に役立つ栄養素

- たんぱく質：基礎体力をつける。
- ビタミンA：粘膜を強くする。
- ビタミンC：抵抗力を高める。



3

睡眠・休養



睡眠不足や疲労は、体力低下を招き、かぜをひきやすく、悪化させやすい条件をつくります。

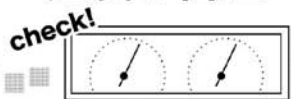
睡眠の効果

- 疲労回復：体の疲れをとり、働きを取り戻す。
- 免疫力アップ：睡眠中に出るホルモンが、細胞を修復し、免疫力を高める。



4

湿度の管理



鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌から体を守る働きが低下します。

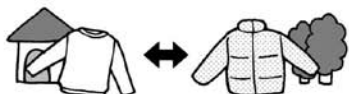
かぜ予防のために

- 湿度：50～60%を保つ。
- 暖房器具を使うと乾燥しやすいので、温湿度計を置いて、こまめにチェックしましょう。



5

衣服の調節



室内と戸外の気温差による、体への負担を少なくし、汗による体の冷えを防ぎます。

上着+小物で、こまめに調節

上着にマフラーや手袋などの小物を組み合わせて、体感温度をこまめに調節しましょう。



6

マスクの活用



のどや鼻の粘膜の乾燥を防いで、ウイルスの侵入から体を守る効果が期待できます。

正しいマスクのつけ方

- 鼻と口の両方を確実ににおおう。
- あごが大きく出ていたり、鼻の部分にすき間があるのはNG。



7

適度な運動



かぜと戦うには、体力が必要。運動後は、体を冷やさないう、汗の始末をきちんとしましょう。

有酸素運動が効果的

- 早足で歩く、軽いジョギング
- 体内をめぐる免疫細胞が増え、ウイルスや細菌の侵入に対する監視が強化される効果があります*。



インフルエンザの予防接種について
寒くなってくる頃活躍するのがインフルエンザウイルスです。インフルエンザウイルスは、温度20度前後、湿度20%前後が最も活発になるそうです。予防接種をしてから2〜3週間で免疫がつけます。中学生までは2回の接種が必要です。家の人と相談して、早めに対策しましょう！



※参考：「メディカル・トリビューン」2011年3月3日（VOL.44 NO.9）