

11月 保健だより

令和5年11月1日
金山中学校保健室

肌寒い日が増えてきました。一日の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい季節です。病気予防の基本である、規則正しい生活リズムや手洗い・うがいの習慣に加えて、衣服の調節、湿度の確認も行いましょう。

感染症が流行する季節です

県内全域の小中学校を中心に、インフルエンザが流行しています。10月31日時点でのインフルエンザによる出席停止者数は、幼稚園から高校まで合わせて2773人です。

寒さで体温が下がり体の抵抗力が落ちたり、のどや鼻の粘膜が乾燥したりすることから、これからの時期は季節性の感染症が流行しやすくなります。新型コロナウイルス感染症やノロウイルスによる感染性胃腸炎等、さまざまな感染症の感染予防のために、基本的な感染対策を継続しましょう。



手洗い・うがいは、ウイルスを洗い流すために大切です。石けんを泡立てて、指先から手首までしっかり洗ってください。

すぐに手洗いができないときにはアルコール消毒が便利ですが、食中毒の原因となるノロウイルスにはアルコールは効きません。外出先から帰ったときや食事の前後、トイレの後などに手洗いを徹底することが最も効果的です。

11月8日はいい歯の日

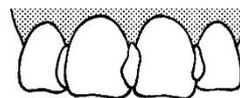
甘い物の“だらだら食べ”はやめる



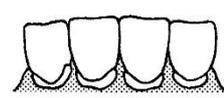
甘い物をだらだらと食べていると、唾液による歯の修復が追いつかず、むし歯ができやすくなるので、だらだら食べはやめましょう。

歯みがきでみがき残しが多いところ

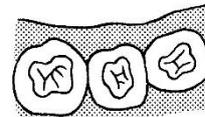
歯と歯の間



歯と歯茎の境目



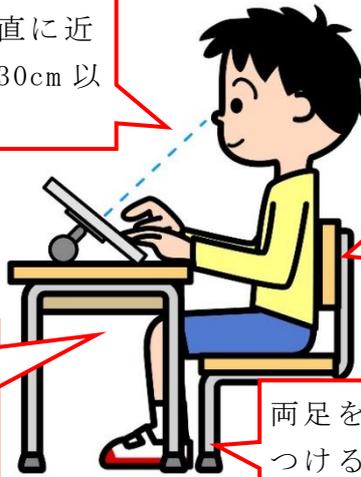
奥歯の溝



歯と歯の間、歯と歯茎の境目、奥歯の溝などみがき残しが多いところを意識して、歯をみがくようにしましょう。

姿勢を見直そう

視線は画面と垂直に近い角度にして、30cm以上離す



背筋を伸ばして座る

肘と膝が直角になるように座る

両足を床につける

首にかかる負荷はこれだけ違います



姿勢不良から来る体の不調

目の疲れと視力の低下



姿勢が正しくないままでは目が疲れ、30cmよりも近い距離で画面を見続けると、近視になる恐れがあります。

首や肩のこり



うつむいて、肩が内側に入るような姿勢を続けていると、頭部を支える首や肩に大きな負担がかかります。

頭痛



首や肩のこりが続くと、頭痛が起こることがあります。

メディア機器と上手に付き合いよう

目を休める



30分に1回は遠くを見るなど、意識的に目を休めましょう。

就寝前は使用しない



就寝時刻の1時間前からは使用をひかえましょう。

ストレッチ



肩を上げ、息を吐きながら下ろすなど、肩まわりをほぐしましょう。

正しい姿勢で使うことで、視力の低下や体の不調を防ぐことができます。心と体の健康を守りながら、メディア機器と付き合いましょう。