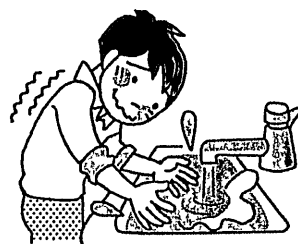


ほげんたまり 11月

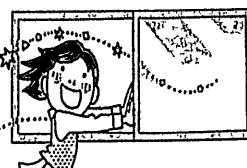
千葉市立轟町中学校 保健室
令和6年11月号

11月7日の「立冬」を境に、暦の季節は冬になりました。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めています。冬支度をする時期です。

寒くなってくると、冷たい水での手洗いがおそろかになってしまいがちですが、この時期こそ丁寧に洗ってほしいです。冬服や暖房器具の準備だけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。



空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!



換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480Lもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう

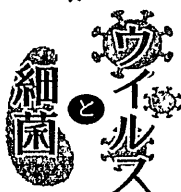


室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。



なにが違うの?



生き物かどうか

細菌は細胞壁・細胞膜・DNA・たんぱく質など生き物として必要な構造を持っている「単細胞生物」。一方、ウイルスは生き物の細胞に感染して存在していて、生き物とそうでないものの中間くらいの位置づけです。

仲間の増やし方

細菌は適切な環境（温度や水分、栄養など）さえあれば自分で増えていくことができますが、ウイルスは自力で増殖できないので生き物の細胞の仕組みを使って仲間を増やします。



薬

風邪でも、その原因が細菌かウイルスかで服用する薬は異なります。また、ウイルスの種類で違うこともあります。飲んでいける薬が効かないときは、病院や薬局で相談してみましょう。

良い姿勢で健康に過ごそう!

1つでも当てはまったら姿勢が悪くなっているかもしれません。

こんなことをしていませんか?

- 足を組む
- 肘をついて座る
- 寝転んで本を読む
- スマホを見る時間が長い
- いつも同じ側でカバンを持つ



悪い姿勢をしていると...



体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで、血液や内臓の働きが悪化して、胃腸病などの病気や便秘の原因になることがあります。

心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもつながることがあります。



良い姿勢になろう!

良い姿勢をしていると...

代謝が上がる

血液や内臓の働きが改善され代謝が高くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、寝れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

- ☐ 頭を高く
- ☐ 肩の重さを支える
- ☐ おへその下に力を入れる
- ☐ 背筋を伸ばす
- ☐ 尻の穴を締める

座っているとき

- ☐ 頭を高く
- ☐ 背筋を伸ばす
- ☐ イスに深く腰が当たる
- ☐ おへその下に力を入れる
- ☐ 足を肩幅で開く

猫背の人は要注意

勉強しているときやスマホを見ているとき、猫背になっていませんか?

猫背は、肩こりや頭痛、目の疲れなど様々な不調を引き起こします。その原因は、頭の重さを支えられないこと。



人の頭の重さは、体重の約 10% (体重が 30kg の人なら約 3kg) です。正しい姿勢のときは、背骨、首、肩、背中の筋肉でしっかり頭を支えています。猫背は頭が前に突き出した状態で首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならず、肩がこり、血流が悪くなって頭痛がおこりやすくなるのです。

ふだん猫背気味の人は、特に姿勢を意識してみてください。

