



## 2月の保健目標 病気にならない体をつくろう！

### インフルエンザB型が流行しています



2月に入り、校内で欠席者や体調不良での欠席が増えています。

特にインフルエンザB型の感染者が多くなっています。引き続き、校内でも手洗い・うがい・換気等の対策を行っていきますが、ご家庭でもお声掛けをよろしくお願ひします。

また、朝の健康状態を観察され、様子がいつもと違うなど感じられた場合は検温を行うなど、ご協力をお願ひいたします。

### ハンカチを毎日持ってきてますか？

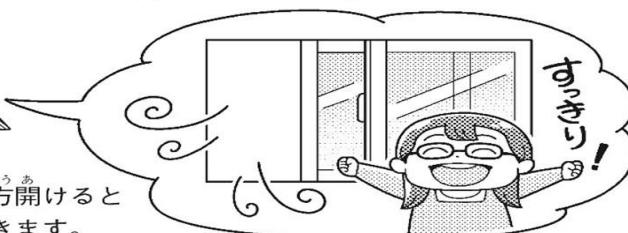
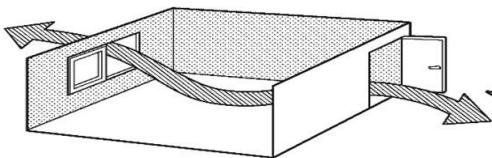


水が冷たい中でも、給食前にていねいに手を洗っている人を見かけます。がんばって手を洗う人が増えて嬉しい一方で、気になるのはハンカチ忘れです。“持ってきているけど使う時に近くがない”という場面もよく見ます。

きれいに手を洗っても、ズボンで拭いては意味がなくなってしまいます。きれいなハンカチをいつも身につけておきましょう！

### 冬も大切なかん気

冬は、窓を閉めて暖ぼう器具を使うことが多く、室内によごれた空気がこもりがちです。寒い冬でも、30分に1回ぐらいはかん気をしましょう。



部屋の両側に窓やとびらがある場合は、両方開けると空気の通り道ができる、うまくかん気ができます。

© 少年写真新聞社 2023

1月末、学校薬剤師の坂田先生に教室内の空気の検査をしていただきました。

窓を開けて授業をしていたため、二酸化炭素濃度は基準値内で問題ありませんでした。

空気が乾燥している冬は特にウイルスが空气中に舞いやすくなります。今後も教室内の空気をきれいに保つことができるよう、今後もこまめな換気を行っていきましょう！

## やってみよう!ねこぜ改善ストレッチ!

冬は寒さで体に力が入り、姿勢が悪くなりがちです。みなさんの普段の姿勢はどうですか??

ねこぜ改善ストレッチをすることで体も心もスッキリすることができますよ!ぜひやってみてください!

### ねこぜ改善ストレッチの方法

- 両てのひらが天井を向くように体の後ろで組みます。
- 両腕をななめ下に向かって引っ張ります。左右の肩甲骨をくっつけるイメージで行います。
- そのままの姿勢で、顔は天井をあおぐようにします。
- 組んでいた手を離し、一気に力をぬきます。



まずは「足のうらをピタッと床につける」ことから意識してみましょう!

## つい... しもやけ 対策方法は?



### 防寒具を身につける

体を冷えから守り、血液の流れを保てます。

### 湯船にしっかりと 浸かる

ぬるめのお湯にゆっくり  
浸かりましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

### 濡れたままにしない

湿った手袋や靴下は取り替えましょう。

### きゅうくつな靴は 履かない

足の血行が悪くならない靴を選びましょう。

しもやけは手足の冷えなどによって末端の血行が悪くなることで発症します。特に女性や子どもに多く見られ、気温が下がる12月~3月にかけて症状が現れやすいのが特徴です。特に症状が出やすいのは、手・足・頬・鼻・耳です。できるだけつらい症状が出ないよう、予防をしていきましょう!

ねこぜ 猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になってしまいませんか? 猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調を引き起こします。

原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg(2Lペットボトル1.5本分)。なかなかの重さです。正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかりと頭を支えていますが、頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこります。

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする

