

ほけんだより 11月

平成26年11月21日 伊丹市立西中学校 保健室


朝夕、気温がグッと冷え込むようになりました。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。背中を丸めたり、ポケットに手を入れている人はいませんか？ 背筋をピンと伸ばして、かっこよく歩いてくださいね。

11月の保健目標
かぜ・インフルエンザを予防しよう
姿勢を正しくしよう

あなたの姿勢からだに負担をかけてない？

授業中
あなたの姿勢をチェック

- 足を組んでいる
- いすの背もたれに寄りかかっている
- 足を前に投げ出している



やってみよう！！



深く腰かける


腰骨を立てる

足の裏をしっかりとつける


からだをほぐすストレッチ

肩や首のこりは、筋肉が疲れているサイン。勉強や読書の合間にストレッチをすると疲れがとれて、集中力もアップします！！

肩

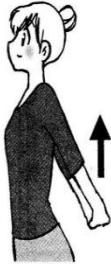


両手を組んで、頭の上に伸ばす。ひじを伸ばして、腕が耳にさわるように。




両手を組んで、からだの前に伸ばす。肩甲骨をジワッと開くイメージで。

首



からだの後ろで両手を組んで、ゆっくり挙げる。肩甲骨をギュッと縮めるイメージで。



頭の後ろに手を組んで、首を前に倒す。腕と頭の重みだけで、首の後ろを伸ばすように。

てあら 手洗い

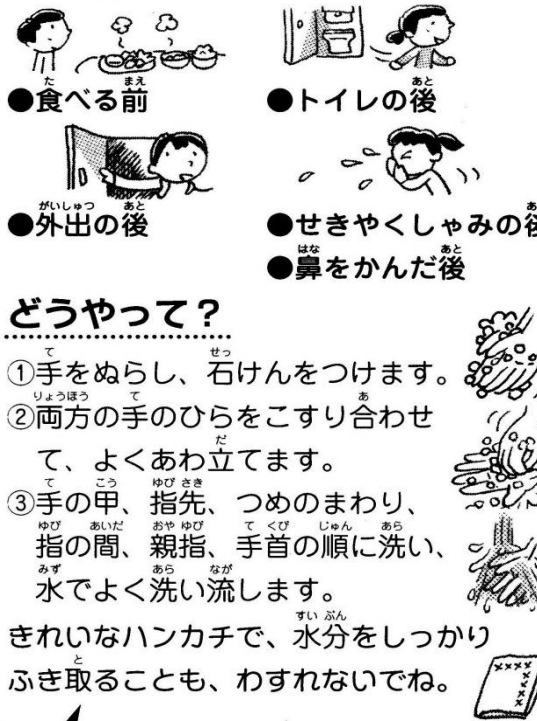
いつ？

- 食べる前
- トイレの後
- 外出の後
- せきやくしゃみの後
- 鼻をかんだ後

どうやって？

- ① 手をぬらし、石けんをつけます。
- ② 両方の手のひらをこすり合わせ、よくあわ立てます。
- ③ 手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。

きれいなハンカチで、水分をしっかりとふき取ることも、わすれないでね。



うがい

いつ？

- 空気が乾燥しているとき
- かぜが流行しているとき
- 外出の後
- 人の多いところに行った後

どうやって？

- ① 水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ② 水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。
- ③ ②を3～5回くり返します。



かぜ予防のために、今すぐできること

せきエチケット

どうやって？

- せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。
- くしゃみやせきをするときは、しぶきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクをするときは、鼻と口がしっかりとくれるようにしましょう。



かんき 換気

いつ？

- 休み時間

どうやって？

1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気を入れかえをします。

みんなが「寒い」と思ったら、窓を閉めてください。

