

平成30年11月2日  
浪江中学校保健室  
No8

## 南極と教室、風邪がはやすいのはどっち？？

「もちろん南極！」と言いたいところですが、正解は教室です。なぜかというと、風邪のウイルスは人の体の中で増えていくので、人が多い場所の方が流行りやすいのです。南極と比べると、教室には人がたくさん。一人が風邪を引くと、どんどんうつってしまうことがあります。教室で風邪を流行らせないために大切なのは、一人一人が気をつけること。手洗い・うがい・こまめな換気、咳が出るときはマスクをするなど、できることはたくさんありますよ。



## 姿勢が悪くて何がダメ？！

### 姿勢が悪いと、こんな問題が…

#### 脳の働きに影響がある



肩が前に出ることで胸が広がりにくくなります。そのため、酸素を取り込む量が減ってしまいます。つまり、呼吸が浅くなり、脳の働きに影響がでてしまします。

背筋を伸ばして！と言われる人もいるかと思いますが、なぜ姿勢が悪いのはダメなのでしょう？

#### 体を動かしにくくなる

関節の動きが限られてしまいます。無理に体を動かそうとすると、関節を痛めやすくなり、椎間板ヘルニアになりやすい状況にもなってしまいます。



#### 疲れやすくなる

血流の流れが悪くなることにより、疲労物質がカラダの中に溜まってしまいます。そうなると、乳酸や老廃物が溜まりやすくなり疲れが取れにくくなります。慢性の肩こりや腰痛なども悪い姿勢が原因で起こります。

## 姿勢の治し方

座ったときの姿勢を良くすると、立ったときの姿勢もよくなります。  
座った時の姿勢を直すために、次の座り方を試してみてください。

- ①あごをひく ②背筋を伸ばす
- ③椅子の奥まで深く腰掛ける
- ④膝の角度が90度になるように
- ⑤足の裏がしっかり床につく

#### 意識しよう

#### 正しい

#### 姿勢

足の裏が  
しっかりと  
床につく



# インフルエンザを予防しよう

保健委員会の須藤伶君が、インフルエンザの予防について発表しました。

福島県内での流行はまだありませんが、他県では流行しているところもあります。早めの対策をして、感染しないようにしましょう。



インフルエンザの  
予防接種スケジュールを  
決めよう

インフルエンザの  
予防接種を打つと、  
絶対かからない？

いいえ、絶対かからないわけではありません。  
でも、かかりにくくなったり、かかっても重症  
になるのを防ぐことができます。

効果は  
どれくらい続くの？

接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週  
間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ  
打てばいい？

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から  
2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中  
旬までに打ち終わるのがいいと思います。

## \* 仮設津島診療所の「インフルエンザ予防接種」のお知らせ \*

(10月のなみえ広報より)

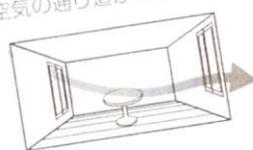
- 受付期間について・・・11月1日（木）～12月25日（火）
- 受付時間について・・・一般の診療と同じ15時30分まで  
※予約なしで受けられます。
- 料金について・・・13歳以上 3000円  
12歳以下 1500円（2回接種になります）



## 11月9日 いい空気の日

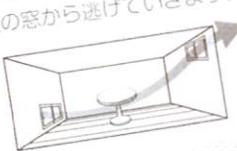
### 換気の 3つのポイント

空気の入口と出口をつくる  
対角線にある窓を開けると、  
空気の通り道ができます。



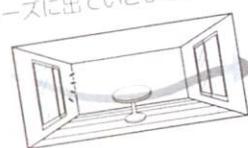
### 高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下  
の窓から冷たい新鮮な空気が入  
ってきて、熱気のこもった空気  
が上の窓から逃げていきます。



### 入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢  
いよく入り、出口が広いとス  
ムーズに出ていきます。



### 換気をすると こんなにいいこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルス  
などが出ていく

じょうずな換気で、気もちよく過ごそう