

YATA JUNIOR HIGH SCHOOL

# ほけんだより

2018-6

平成 30 年 11 月 1 日

大阪市立矢田中学校

健康教育部

だんだん気温が下がってきました・・・

## インフルエンザなどの感染症の予防をしましょう

### インフルエンザの予防について

感染を拡大させないため、対策しましょう

#### ★感染経路をきちんと把握しましょう

インフルエンザは、インフルエンザに感染している人の咳やくしゃみ、会話の時に空気中に拡散されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することで感染します。

感染の多くは、この「飛沫感染」によると考えられ、ドアノブなどの環境表面についたウイルスへの接触により、鼻や口などの粘膜や傷口などを通して感染する「接触感染」も成立します。



#### ★日常生活でできる予防

##### ●手洗いをしましょう

特に、外出先から帰宅した時や食事の前は必ず手を洗いましょう。

##### ●人混みや繁華街への外出を控えましょう

特に、疲れているときや睡眠不足のときは控えましょう。

##### ●室内の乾燥に注意しましょう

室内では、加湿器を使うなど適度な湿度（50%～60%）を保ちましょう。

##### ●十分な休養をとり、体力や免疫力を高めましょう

##### ●バランスよく栄養を摂取しましょう

#### ★予防接種について

ワクチンを接種したからといって 100%かからないということはありませんが、発症や重症化を防ぐためにも流行前にワクチン接種することは大切です。ただし、接種してからワクチンの効果が出るまで 2 週間ほどかかります。

また通常の流行期は 1～2 月ですので、接種時期は 12 月上旬までが望ましいとされています。毎年流行シーズン前に接種しましょう。効果はおおよそ 5 ヶ月ほどのため、流行期をカバーできます。

# 「毎日 3 回」から「いい姿勢」を身につけましょう

「姿勢が悪いと授業に集中できない、疲れやすい、運動能力にまで影響が…」

- 両肩が落ちて前かがみの姿勢、いわゆる“猫背”では、肺が広がらないため、深い呼吸ができない。  
結果的に脳への酸素供給量が減って、ボウッとしやすくなる。
- また、猫背では首が前に出て、体重の 1 割もの重さがある頭や上半身を筋肉だけで支えるので、肩こりや腰痛になりやすい
- 背骨は重要な神経の通り道なので、猫背だと運動能力が落ちたり、自律神経が乱れるなどの弊害が生じる

「姿勢を良くすると、活動するときに働く  
交感神経が優位になる」

姿勢をよくすることでやる気が高まり、臨戦態勢に入った状態になる。この状態で授業を聞くと、集中できるので、学習効果が高まる。



「よい姿勢で座るには」

よく「背筋をピンと伸ばしなさい」と言うが、これだけでは姿勢は直らないのだとか。

人体の構造上、座ったときは猫背になるのが自然。座る姿勢は、脚に引っ張られて骨盤が後ろに傾くので、その上に乗っている背骨も丸まらざるをえない。骨盤が傾いたままでは、いくら背筋を伸ばそうとしても、苦痛だけで長続きしない。



では、どうすればよいか。腰かける際に、前かがみになってお尻が背もたれにつくまでグイッと引く。この動作によって、骨盤を立てることができる。

ポイントは、骨盤を立てること。そのためには、「前かがみでお尻を一番後ろまでグイッと引いて座る」。

このように座ってから体を起こすと、背もたれに支えられて骨盤が立つので、その上にある背骨もまっすぐ伸びる。そのため、いい姿勢を保ちやすくなる。

この座り方を実践するためには、背もたれが直角であることが重要。後方に傾いている場合には、背もたれの前に板を置き、その間にタオルなどの詰め物をして、板が倒れないよう固定する。椅子の高さは、足の裏を床にしっかり着けて、足首と膝が 90 度になるように調整する。高すぎるときは、古雑誌などをガムテープで固めた足置きをつくって調整するとよい。

正しく座ってから、おなかが机に当たるまで椅子を前に引くと、姿勢が固定されて、さらに楽になるそう。

歯磨き同様、いい姿勢も習慣化することが大切。毎日 3 回、正しい姿勢を意識させることから始めよう。