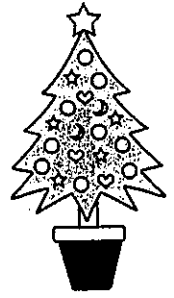


健康通信 12月号

平成29年12月4日
名古屋市立滝ノ水中学校
保健室



12月に入って、本格的な冬の到来を感じます。朝晩とても寒くて冷たいですね。滝ノ水の中のみなさんは、寒くても背筋をしっかりのばして元気よく生活してください。12月の保健目標は「よい姿勢を身につけよう」です。姿勢を意識して過ごしましょう。

寒さに背中を丸めてないで
背すじを伸ばして歩こうよ!

悪い姿勢は、だらしく見えます。

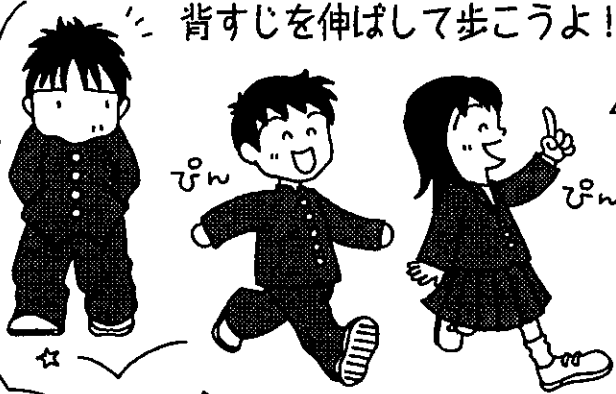
背中を丸めると、内臓機能が低下し、心臓から全身に送り出す血流が悪くなる可能性があります。

悪い姿勢は、肩コリ、首のコリ、腰痛、手足のしびれなどの原因になることがあります。

よい姿勢は健康で前向きに見えます。

よい姿勢を意識していると、適度な緊張感が続き、生活にはりができます。

よい姿勢は全身のバランス（左右の均衡、前後の安定）がよくなり、けがの防止になります。



座って背筋を伸ばし、心を落ち着かせ、深い呼吸をゆっくりすると、副交感神経が優位に働きリラックスして精神状態がよくなります。やってみましょう。座禅やヨガなどの姿勢（坐位）で取り入れられています。

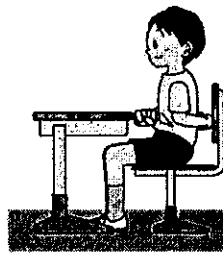
立位の正しい姿勢

- ・肩の力を抜いてリラックスします。
- ・あごを軽く引いて視線はまっすぐにします。
- ・頭の上から引っ張ってもらっているようにイメージします。
- ・おへそに軽く力を入れて少しへこませ、おしりをキュッと持ち上げます。
- ・耳、肩、くるぶしが1つの線につながるように立ちます。

自分ではわかりにくいので、友達や家族の人にチェックしてもらおうとよいですね。



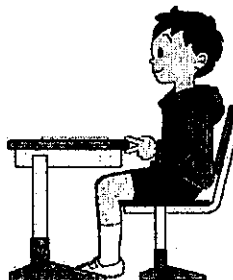
勉強時の正しい姿勢(ゲー、チョキ、パー)



お腹と机、背中と腰かけは、ゲー1つ分あける。



目と机の距離は、パー2つ分離す。



ちょうどいい机の高さは、ひじを直角にして、チョキで机がはさめる。

換気を心がけましょう

閉塞された場所で、頭がぼーとしたり、痛くなったりしたことはありませんか？それは汚れた空気が原因かもしれません。

教室で例えると、生徒が35人いたとしたら、みなさんの呼吸で二酸化炭素の基準値が（学校環境衛生基準1500ppm以下）10分程度で越えてしまいます。ですから、学校薬剤師の先生より、教室は窓を少し開けておくように指導されています。空気の流れをよくするために、対角線の位置にある窓を10cm程度あけるとよいでしょう。もちろん休み時間には、ドアを全開にして新鮮な空気を入れ替えてください。

そのほかにも換気には色々な利点があります。

① ほこり・ハウスダスト・ウイルス、菌を追い出す。

空気中には、アレルギーの原因となるほこり・ハウスダスト、病気の原因となるノロウイルスやインフルエンザウイルス等が浮遊しています。換気をすることで予防になります。

② 一酸化炭素中毒を防止する。

寒くなり、暖房機器を使うことが多くなりますが、注意しなければならないのは、燃料を燃焼して行うタイプの暖房器具です。新鮮な空気の補給がないと不完全燃焼になり、猛毒な一酸化炭素が発生します。一酸化炭素は無色無臭で、空気よりやや軽いため、天井からたまりはじめ、気が付いたときには動けなくなっていることがあります。頭痛、吐き気、めまいなどがおこり、毒性が強いため死亡することがあります。使用には必ず換気が必要です。

また、エアコンなどで暖房する場合も、部屋は密閉していると結露が生じ、カビが発生します。カビはアレルギーを引き起こす原因になりますので、室内に湿度計を設置し、適度な湿度（40から60%）になるように、換気をして風を通すように心がけましょう。

心はいつでも人権週間

12月4日～10日は人権週間です。自分の人権を大切に、他の人の人権も尊重することが大切です。

もし、自分の人権が傷ついたりと感じた時は、一人で悩まず、抱え込まず相談してください。あなたの周りには、あなたを大切に思い、あなたを心配している人がいます。

また、自分のことではないけれど、友達のこと先生に報告した方がよいと思うことがあれば、どんな小さなことでも担任の先生や、伝えやすい先生などに報告してください。

不安なことがあると体の不調に表れます。保健室で養護の先生に話せるならば相談してください。スクールカウンセラーの先生もみえます。小さなことでも相談して楽しい学校生活でありますように。

☆お知らせとお願い☆

1学期に実施された健康診断の結果、必要な人に「治療勧告」をしています。医療機関への受診が終わったら「結果の報告書」を提出してもらうことになっています。

11月末で未提出の人に、個人懇談会（7日から13日）を利用して担任の先生から再度勧告します。

早めに受診して「結果の報告書」を提出してください。

