

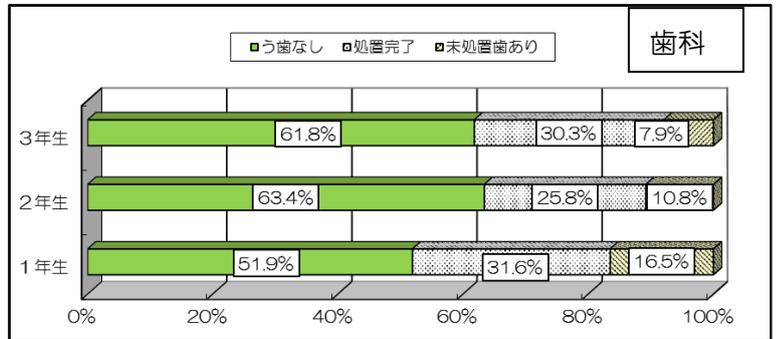
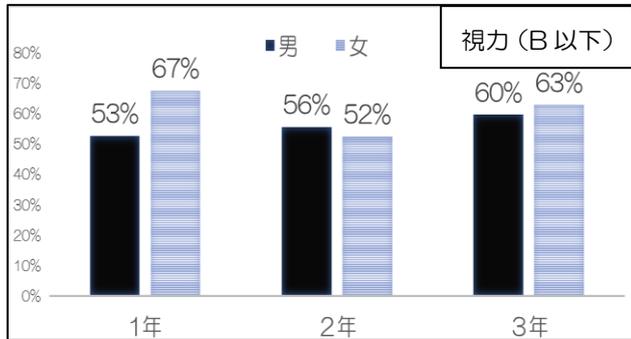
保健だより 11月号

令和2年11月4日発行

麻生中保健室

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。今年度も後期に入りました。前期の反省を生かし、それぞれの目標に向かって頑張りましょう。

●今年度の健康診断の統計



<視力> 全体的に視力 1.0 未満の割合が高く、特に3年生が男女共に高い結果となりました。

<歯科> 本校は未処置歯(むし歯)の割合が全国や県を下回りました。学年別にみると、未処置歯ありの割合は1年が高い結果となりました。

治療が必要な人は早めに医療機関を受診しましょう。また、生活のなかで予防できることは実行していきましょう。

図1 手洗い方法とウイルス残存数

手洗いなし	約 100 万個
流水で 15 秒手洗い	約 1 万個
石けんで 10 秒もみ 洗い後、流水で 15 秒すすぐ	数百個
石けんで 60 秒もみ 洗い後、流水で 15 秒すすぐ	数十個
石けんで 10 秒もみ 洗い後、流水で 15 秒すすぐ を2セット	約数個

コロナ対策に…手洗いはとても大切!

新型コロナウイルスがまん延している中、これからの季節は、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの感染症も流行してきます。皆さんも知っているとおおり、感染症を予防する方法は、「手洗い」「消毒」「マスク着用」「身体的な距離を保つこと」「人との接触を避けること」です。中でも、手洗いはとても効果的な予防法です。左の図から分かるとおり、「石けんで洗った後すすぐ」を2回行くと大きな効果があります。

日頃、「効果的な」手洗いができていますか? 感染症を予防する行動をし、自分や家族の健康を守りましょう!

今月の保健目標……「正しい姿勢で生活しよう。」です。あなたの姿勢はよいですか?



《よい姿勢はいいことがいっぱい!》

メリット1 第一印象がよくなる

背筋が伸びている人からは「明るい」「元気」などプラスの印象を受ける。

メリット2 体も心も元気になる

体に負担がかからない。深い呼吸ができる。気持ちが前向きになる。

メリット3 勉強も運動もできるようになる

酸素を取り込みやすい姿勢で勉強すると、集中力が上がる。

体の軸が伸びた姿勢は、動きをスムーズにしてくれる。

授業中の姿勢はどうですか? つい楽な姿勢をとって背中が曲がっていませんか?

悪い姿勢は背骨をゆがませるだけでなく、頭痛や肩こり、腰痛の原因になったり、胃や腸の内臓の働きを悪くしたりします。姿勢を整え、授業へと体と心を切り替えることが大切です。きっと集中力・理解力がアップすることでしょう!