# ほけんだより 11月号

南城市立玉城中学校
令和8年 10/30 発行

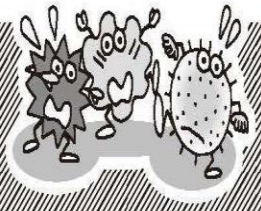
11月の保健目標 感染症に負けない体を作ろう

ようやく暑さが和らぎ、風や景色が秋めいてきました♪　快適に過ごせるこの時期。ぜひ、自分なりの“○○の秋”で心豊かに❤
３年生の皆さん、待望の“修学旅行”が目前です！ この行事に向け、参加者全員が“体調管理”を大いに意識し務めてましたね。
また、１・２年生も感染症予防に取り組んでくれた甲斐あり、本校内では感染症の流行が発生せず、何よりでした。
今月も、学校行事は目白押しです（職場体験、定期テストetc…）引き続き、体調管理と感染症予防行動の継続をお願いします。



## 感染症は防げる！ 生活を振り返ってみよう

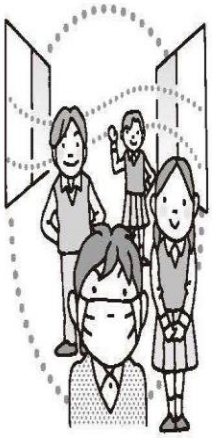
風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期になりました。でも、ウイルスや細菌は見えないから怖い、とむやみにおびえる必要はありません。日頃の生活で少し意識を変えるだけで、感染症は予防できます。できているかチェックリストで確認してみましょう。



## 感染症予防 5つの基本

### 1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。



チェック
- □不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- □室内にいるときは換気を意識している
- □感染症が流行しているときは人込みを避けている

### 2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れなければ、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおいましょう。



チェック
- □感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- □咳エチケットを意識している

### 3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。




チェック
- □外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- □アルコール消毒をしている
- □爪を短く整えている　□鼻水はすすらず鼻をかんでいる

### 4 規則正しい生活

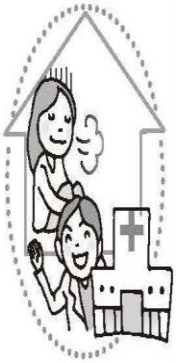
免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。



チェック
- □適度な運動をしている　□バランスの良い食事をしている
- □十分な睡眠をとっている　□お風呂は湯船につかっている

### 5 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。



チェック
- □体調が悪いときは家でゆっくりしている
- □症状がつらいときは病院に行く

できていないことがあっても、これからやっていけば大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。

# 悪い姿勢になっていませんか？

check!

「姿勢を良くしまし
何度も耳にしてきた
「悪い姿勢」とはど
のでしょうか。普段
になっている人はど
見てみましょう。

## 悪い姿勢ついやってしまう

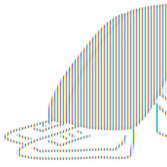
超前傾座り



猫背



ずっこけ座り



check!

### 首

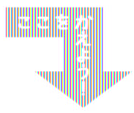
首が前に出ると
頭の重みが首に集中

人の頭の重さは約５kg。2Lペットボトル２本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。

悪い姿勢



首に
負担が
かかる



良い姿勢



頭を体の真上に置き、
一直線にするイメージ

check!

### 背中

背中が丸いと
息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。

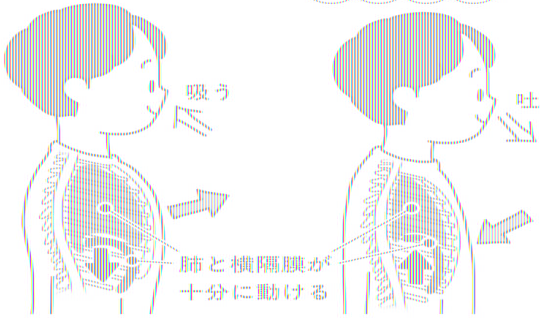
悪い姿勢



肺と横隔膜が
十分に
動けない



良い姿勢



吸う

吐く

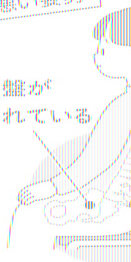
肺と横隔膜が
十分に動ける

check!

### 腰

背もたれに寄
と、骨盤が後
からC字カー
ん。すると体

悪い姿勢



骨盤が
倒れている



## 良い姿勢ができていると…

### ✦ 頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

### ✦ 太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

### ✦ 印象が

背中が丸いと
と伸びている
してもらえる