

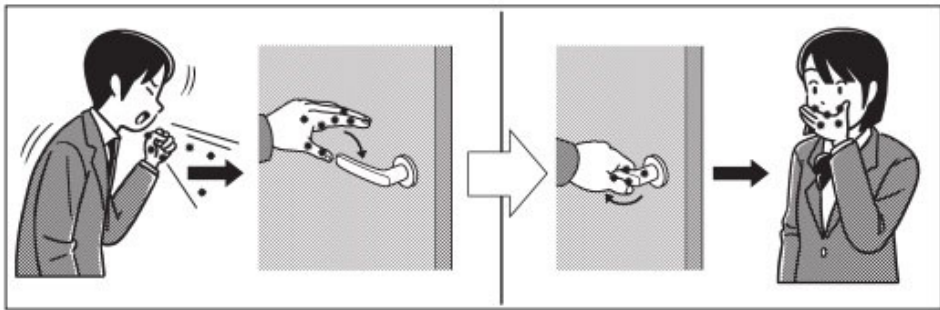
ほけんだより 12月

冬は本格的な感染症の季節です

今年は季節に関わらず、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症、新型コロナウイルス、インフルエンザウイルスなどの感染症が流行しました。寒さで窓を閉め切ったり、冷たい水で手を洗うことをためらったり、暖房器具で部屋が乾燥したり…感染症がさらに広まる季節となっていきます。

手洗いで感染症を予防しよう

感染症にかかった人の手についたウイルスが、ドアノブなどの共有部分に付着することがあります。別の人がその部分に触ることで、ウイルスが手につき、その手で自分の鼻や口を触ることでウイルスが体内に入って感染するのが「接触感染」です。

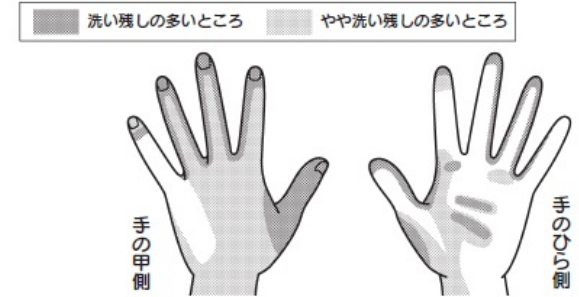


接触感染を防ぐためには、こまめに手洗いをするのが大切です。帰宅したときや、食事の前、トイレの後などに石鹸を使って手を洗いましょう。



洗い残しをなくそう

手洗いの際には、手のひらだけではなく、洗い残しが多い指先、指と指の間、手の甲、親指、手首などもしっかりと洗いましょう。



巻き肩になっていませんか？



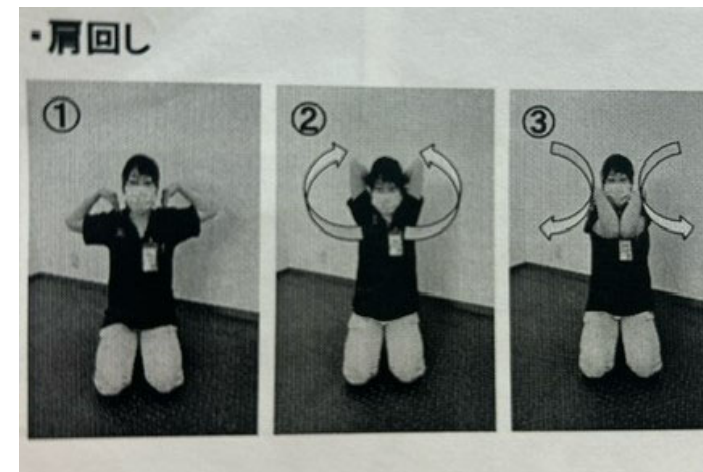
長時間スマホやパソコンを使ったり、横向きで寝たりするとやりやすいので注意しましょう。

あなたの姿勢は、大丈夫？

寒さで肩がすくんだり、勉強を頑張っていたり、スマホに熱中していたり…、さまざまな理由で肩回りの筋肉はガチガチになります。スポーツや勉強で良いパフォーマンスを発揮するためにも、筋肉の柔軟性を保つことは大切なことですよね。

肩こりに対するストレッチ

「デジタル機器との付き合い方を考える」というテーマのもと、生徒向けの肩こり等の予防・改善をはかるために、ストレッチ体操の講義を受けてきましたので、一部を紹介します(^)/



- ①両手を肩に置く。
- ②ひじが天井を向くように、大きな円を描きながら肩を回す。
- ③そのままひじ同士がくっつくように、体の前に回してくる。
- ④反対回しも同様に行う。

肩回しの動画→



★他にも猫背や腰痛予防のストレッチも教えてもらいました。高校生徒保健委員会で伝達する予定なので、気になった人はぜひ保健委員に聞いてみてください★