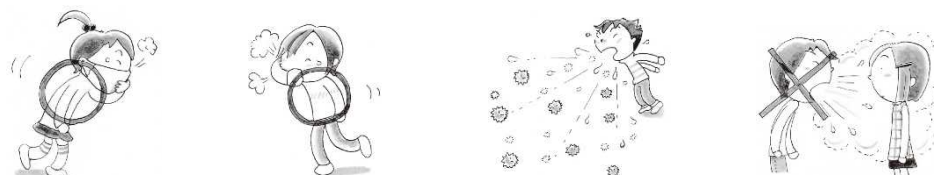


ほけんだより11月

H29年11月10日(金)
茨木市立西中学校 保健室

11月に入り、空を見上げるときれいな青空が広がっています。
朝夕の寒さが厳しくなると、葉っぱも赤くなっていきます。
これから冬に向かって、体調も崩しやすい季節になりますね。
今シーズンは、インフルエンザの流行時期が例年よりも早くなっていると言われていますが、今のうちから体調管理に取り組み、この冬を元気にのりきっていきましょう！！



◆咳エチケットで感染症を予防しよう◆

どの姿勢になりやすいかな！？



保健室前の掲示物、見てくれましたか？姿勢についての掲示をしています。
日常生活のなかで、気が付いたら下を向いている前かがみの姿勢になっていませんか？
いつもこういう姿勢でいると、姿勢が悪くなり、首の後ろの神経が圧迫されている状態になるため、さまざまな不調の原因（頭痛、肩こり、集中力の低下等）になります。
日頃から顔を上げて、前を向くように心がけ、良い姿勢を保てるように意識しましょう。



みんなの教室
空気をクリーンに

換気のおすすめ



二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にも。

ウイルスや細菌

換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。カゼやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。

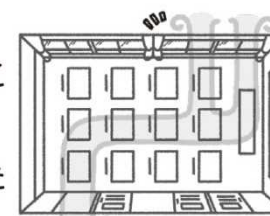
ニオイ

汗やお弁当など、いろいろなニオイが混ざって、こもってしまいます。



換気のコツ

- ・空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう
- ・休み時間のたびに、こまめに換気しましょう
- ・最低でも5分は開けたままにしましょう



寒いから換気したくない！？

窓や廊下側の席の人は、特に寒さを感じるかもしれません。

そんなときは、上半身だけでなく、下半身を重点的に温めてみてください。ジャージを膝かけ替わりにするのも試してみてくださいね。

みんなが健康に過ごせるよう、協力をおねがいします