

# ほけんだより

福智高校 保健部 2022. 11月

## いい〇〇の日!

いい歯の日、いいトイレの日、いい風呂の日...11月は「いい〇〇」の日がたくさんあります。みなさんにとって11月はどんな「いい〇〇」となるでしょうか？

そして今年の立冬は11月7日、暦の上では冬が始まります。本格的な冬が来る前に、免疫力を高めて感染症に強いからだをつくりましょう。

### 他にもたくさん!

- 11月1日...いい姿勢の日
- 11月4日...いいよの日
- 11月8日...いい歯の日
- 11月9日...いい空気の日
- 11月10日...いいトイレの日
- 11月22日...いい夫婦の日
- 11月26日...いい風呂の日
- 11月25日...いい笑顔(にっこり)の日



## 乾燥する季節...感染症対策をもう一度見直そう!

福岡県でも「すでに第8波に入っており、12月にはピークが予想される」と、増加傾向にある新型コロナウイルス感染症。今年はさらにコロナウイルスとインフルエンザの同時流行がとて警戒されています。

ウイルスは温度が高く、乾燥した空気では活性化します。そして空気中を漂い、口や鼻から体内に侵入します。乾燥する冬、暖房器具等で密閉された空間では、感染するリスクが高くなってしまいますので、感染症対策を強化していきましょう。



こまめに手洗い・手指消毒をしよう



密集・密接・密閉空間を避けよう



マスクは鼻までつけましょう



こまめな換気を行いましょう



乾燥対策で感染症もバリア!! 水分をこまめにとって喉を潤そう

体調が悪い時は無理をしない。

部屋の湿度は40~60%が最適★ ウイルスが増殖・活性化しにくい湿度を意識しましょう



## 献血のお知らせ

12月12日(月)9:00~12:00  
福智高校 トレーニング室にて

よろしくっち



福智高校では毎年12月に、献血に協力をしています。男子17歳以上、女子18歳以上の生徒が献血に協力可能です。そのほか、体重や持病、飲んでる薬などで、献血ができない場合がありますが、興味のある人は保健室までお知らせください★



## いい姿勢はなぜ大切??

**CHECK!!**

あなたは大丈夫?

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれに寄りかかっている
- 腰が反っている

これが「いい姿勢」

立つとき

- 力を放いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- POINT 背筋を立てて座る
- 1つでも当てはまっていた人は、体に負担がかかっているかもしれません。

いいこといっぱい

1 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

2 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働かなくなってしまう。きちんと座ると、勉強がはかどります。

3 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?