

ほけんだより 11月

津久井高校 保健室
Ver.2

背中が曲がっていませんか？

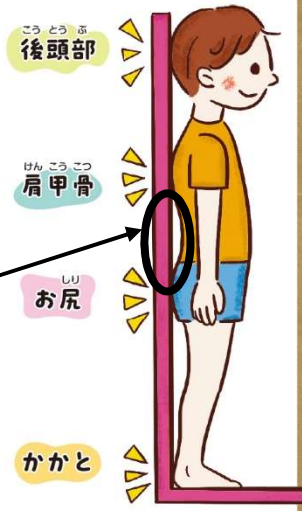
11月日は
姿勢の日

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ
入る隙間ができるくらいがよい
姿勢の証拠！



姿勢が悪いとどうなる？

疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



座っているときはピン！グー！ペタ！



気づいたらこんなNG姿勢になっているかも!?

がんばり
ましょう

たいへん
よかったです！

せすじ
背筋はピン！

あし
足は地面にピタ！

つくえ
机とおなかの間は

グー！つ分！

集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなつて、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。

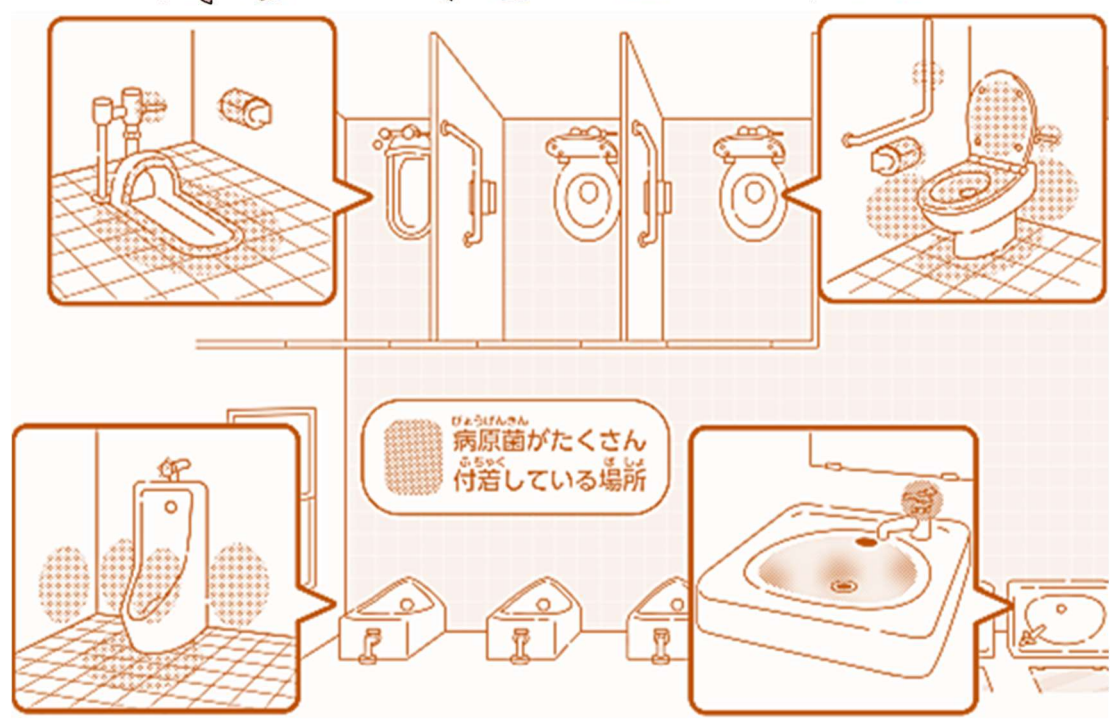


11月ほげんだ祭り

津久井高校 保健室
Ver.1

トイレには細菌やウイルスがたくさんいます

「多くの人の手が触れるところ」「水を流すときに飛び散るところ」には要注意!



※ トイレトペーパーの繊維の穴を通り抜けた細菌やウイルスが手につくことも…細菌やウイルスがついた口の中に触れたりすると、これらが体内に入り込み、感染症を引き起こす危険があります。



①手洗い 正しい手の洗い方

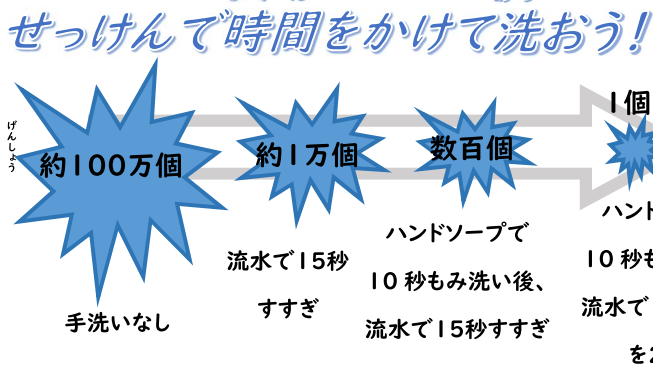
手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

予防には手洗い!

ウイルス減少のイメージ図



指先や指の間、爪の間などは
特によく洗おう!