



# 12月☆保健だよ！



2023年12月8日 六会中保健室

寒さが厳しくなり、「布団から出たくない～あと1分、あと1分…」と朝起きられない人も増えてきているのではないのでしょうか。冬は寒いけれど、晴れると空は雲が少なくとてもキレイです☆早起きは三文の徳！頑張って布団から出て朝日を浴びると、きっと良いことがありますよ♪

## インフルエンザが流行しています!!

ここ数年は、コロナ流行による感染症対策のおかげか、流行の見られなかったインフルエンザ。今年度は10月から猛威を振るっています。

(過去のデータを見ると、12月から徐々に増えて1月にピークを迎えることが多かったのですが…)

罹ると、かなり辛い症状が出てきます。また、感染力も凄まじいです!!

元気でいられるように、**予防行動・早期発見**を心がけましょう!

あなたは見分けられる!?

### インフルエンザと風邪!



	インフルエンザ A 型	風邪
発症時期	冬季	通年
進行	急激	緩やか
発熱	高熱 (38℃以上)	微熱 (37~38℃)
主な症状	<b>全身症状</b> ・全身のだるさ ・関節痛・筋肉痛 ・多量の鼻水	<b>上気道症状</b> ・くしゃみ ・鼻水 ・のどの痛み



インフルエンザ流行時に、来室した生徒の発言で多いのが、、『いつもの風邪となんか違う』。また、**突然の寒気**は、熱が高くなる前触れであることが多いのです。「なんかいつもと違うな～」と思ったら早めに休みましょう。

## インフルエンザ予防に必要なのはやっぱり!!

### No.1 手洗いグマ

石けんをよく泡立てて、手を洗う。

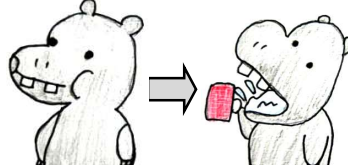


### No.2 のどをかバー

☆うがい

①ぶくぶく

②がらがら

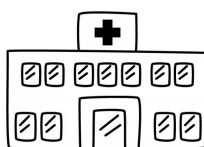


☆マスク



### No.3 もこもこヒツジ

寒さに合わせて洋服を調節



インフルエンザの感染初期には、体内のウイルスの数が少ないことで、陽性反応が出にくいことがあります。インフルエンザを抑える薬は、発症から48時間以内に服薬することで効果が出てきます。

☆病院受診のオススメのタイミングは

発症後 12時間以降、48時間以内

☆インフルエンザの出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

## ～保健室から、みんなにしてきてほしいこと～

### ☆朝、いつもと体調が違うな～と思ったときには

- ①熱を測り、自分の体調を確認する
- ②保護者と相談する（「登校するか」「学校で体調が悪くなったらどうするか」など）
- ③早退時に、お家に入れるように必要に応じて家の鍵を持ってくる



### ☆爪は適切な長さに切ってほしい

体育の授業などで、爪がマットなどの物に引っかかり、ケガをする生徒が多くいます。また爪の間の汚れは、手を洗ってもなかなか落ちません。手洗いを効果的に行うためにも、爪は適切な長さに！爪には ・指先を守る役割 ・歩行時や運動時の衝撃を吸収する役割 があり、正しく爪を切ることで、手荒れやひびわれなど指の皮膚トラブルも防止することができます！爪は1日に約0.1mm伸びるといわれているため、少なくとも2週間に一度は爪を切りましょう！！

## 寒さ予防に体幹を鍛えよう♪ あなたの体幹年齢は、いくつ??

“保健室の某 MA 先生は、60代。かなりのダメージを受けました”

まず、周りに人や物がない場所を確保しましょう！

- ①片足立ちをして下さい。
- ②そしてゆっくり目を閉じて…ここから何秒保てますか??



ドキドキの体幹年齢は、

70秒以上	55～69秒	40～54秒	20～39秒	10～19秒	5～9秒	4秒
20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代

「えっ！思ったよりできなかった」…と体幹年齢に衝撃を受けたあなた！体幹をもっと鍛えたいあなた！1日のほとんどを学校で過ごすみんなは、授業中の姿勢を意識することで、体幹を鍛えることができますよ！

### ●授業中の姿勢は…



魔法の言葉  
ピンッ・ピタ・ゲー！



ピンッ・ピタ・ゲーとは、

- ◎ピンッとした背中
- ◎ピタと足裏を床につける
- ◎ゲーが入る隙間を机とお腹の間に  
\*授業に集中することも忘れずに！

### ●座っていてもできる体幹トレーニング ～ドローイン（お腹へこませ呼吸法）～

- ①椅子に座って、肩を上下させ、肩の力を抜きます。
- ②背筋を伸ばし、息を吸って吐いたときにお腹をへこませます。
- ③お腹をへこませたまま、胸を使って自分の呼吸のペースで30秒深呼吸を続ける。  
(息を吐くときにさらにお腹をへこませると、効果抜群！)

### ～♪姿勢が整うと、こんな良いこと♪～

- ・内臓の位置が整う→栄養の吸収が良くなる→身長が伸びやすい
- ・体幹の筋肉が鍛えられる→エネルギー消費量が増える→太りにくい体になる、運動神経が良くなる
- ・顔が自然と上を向く→気持ちが明るくなる