

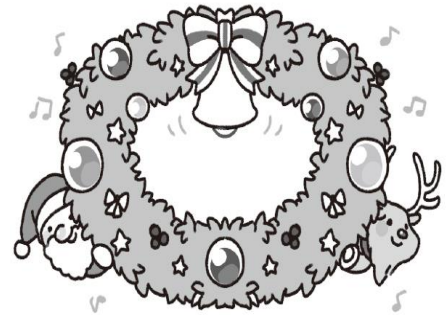


ほけん だより 12月

令和4年度 第6号
2022.12.23(金)
加美農業高校保健室

12月の保健目標

冬の健康管理をしっかりとしよう



～感染症予防対策できていますか？～

肌寒い季節になってきました。新型コロナウイルス感染症以外にも、かぜやインフルエンザが流行する時期でもあります。予防方法としては、こまめな手洗い・うがい、予防接種等がありますが、普段の生活の中でウイルスや細菌を寄せ付けない身体作りが大切です。冬休み中も規則正しい生活を意識して、健康管理をしっかりと行いましょう。

手洗い・消毒



石けんを使った手洗いや手指の消毒が予防の基本です。手からのウイルス侵入を防ぎます。

栄養



のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスへの抵抗力を高めるため、バランスのよい食事が必要です。

睡眠・休養



睡眠不足や疲労は体力低下を招き、感染症にかかりやすくなったり、悪化させやすくなったりします。

湿度の管理



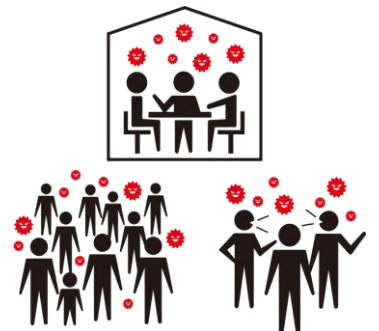
鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌から体を守る働き（免疫力）が低下します。

衣服の調節



室内と戸外の気温差による、体への負担を少なくし、汗による体の冷えを防ぎます。

三密回避・換気



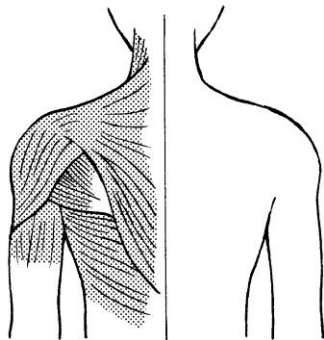
人との距離をとり、密になる場面を避けましょう。また、換気をして空気の流れを作りましょう。

肩がこっていませんか？

姿勢不良や運動不足が原因で背中中の血行が悪くなり、筋肉に疲れがたまることで痛みを感じるのが、「肩こり」です。痛みを放置してしまうと悪化して、頭痛や吐き気を引き起こすこともあるので、ストレッチなどで早めにこりをほぐすようにしましょう。

こりやすい場所

主に首の後部から付け根、肩、背中にかけて広がる筋肉「僧帽筋」などに不調が起こっています。



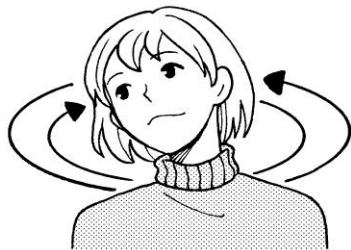
肩こりの主な原因

- ・姿勢の悪さ
- ・目の使い過ぎ
- ・運動不足
- ・緊張やストレス

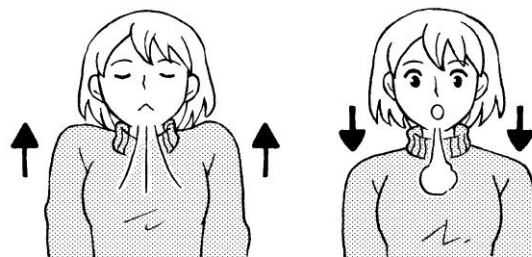


肩こりをほぐすストレッチ

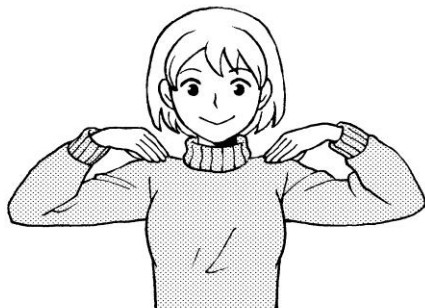
*ストレッチは呼吸をしながらゆっくりと行い、無理をしないようにします。



首を大きく回します。



息を吸ったり吐いたりしながら、肩の上げ下げをします。



両腕を広げて、肘から曲げ、手を肩に置きます。



胸を張り、両肘で大きく円を描くように回します。

冬休み中に検査・治療をしましょう！

学校検診の結果、専門医での受診が必要な人には『受診勧告書』を配付していましたが、まだ報告書を提出していない人がたくさんみられます。冬休みは、部活や寮で、普段時間が取れない人にとっても、受診するのによい機会です。特に3年生で、医療費の助成がある市町村の人は、卒業前に受診しないとともたいたいことになります。年末年始は病院も込み合いますので、特に歯科は、そろそろ予約をとることをおすすめします。

報告書をなくした人は、昼休みなどに保健室に言いに来てください。すぐに発行します。すでに受診していて、報告書をなくした人も、同じように取りに来てください。保護者の記入で大丈夫です。

冬休みは
治療の
チャンス

