



令和6年11月 愛媛県立宇和高等学校三瓶分校 保健室

朝晩はめっきり寒くなり、紅葉が色づいてきました。一日の寒暖差が7℃を超えると、かぜなどの感染症が一気に増加するそうです。

新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症が徐々に流行しています。衣服の調節やマスクの着用、手洗いなど自分にできる予防をしてあらゆる感染症を予防しましょう。



昼食後に歯みがきをしよう！

歯
磨き
残
し
を
な
く
そ
う
！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。

この5カ所は意識して磨こう！

皆さん、昼食後に歯を磨いていますか。昼休みの手洗い場には、歯を磨く人が少ないようです。

歯磨きが十分でない場合や甘い食べ物や飲みものを取り過ぎると、歯垢から細菌が増えて、歯肉炎を発症します。歯肉の腫れや、出血がある人は、歯みがきや食習慣の見直しをしましょう。

まずは、歯みがき道具を学校に持って来ましょう。

※う歯（おし歯）や歯肉炎を予防するには、食後の丁寧な歯みがきと、甘いものをだらだら食べないことが重要です！

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

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って、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



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。



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。



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。



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

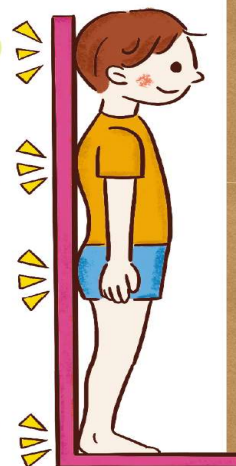
腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。

後頭部

肩甲骨

お尻

かかと



インフルエンザの
予防接種は
はやめに
受けよう



<お知らせ>

日本では、インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。(厚生労働省 HP より抜粋)

インフルエンザの予防接種で、発症を40～60%防げるといわれており、重症化予防にも効果があります。一方副作用等もありますので、接種を希望する人は、かかりつけ医に相談しましょう。