

# 若い樹

宮城県立支援学校岩沼高等学園

保健だよりNo. 10

平成29年2月3日

## 2月の保健目標

### 姿勢を正しく生活しよう

右の絵のような歩き方は、転んだ時に大けがにつながりやすく、とても危険です。背筋を伸ばし、姿勢よく歩くことを心がけましょう。

みなさん、授業中や歩くときの自分の姿勢、気にしていますか？ポケットに手を入れて、背中を丸めて歩いていませんか？



## インフルエンザに注意！！

本校でも、インフルエンザにかかる生徒が増えてきました。

「手洗い・うがい・マスクの着用」で、予防をしっかり行いましょう。特に、トイレの後、食事の前、外から帰ってきた時は、せっけんを使って念入りに手洗いをしましょう。38℃以上の急な発熱、関節痛や筋肉痛、頭痛はインフルエンザの要注意ポイントです。インフルエンザと診断された場合は、すみやかに学校に連絡をいただきたいと思います。

感染症に負けないように生活習慣を見直そう！！

寒い冬は、家の中で過ごすことが多いかもしれませんが、しかし、感染症に負けない丈夫な体をつくるには、適度に運動することが大切です。登下校はなるべく(姿勢よく)歩くようにしましょう。また、栄養バランスのとれた食生活、夜ふかしせず早めに寝ることも大切です。

バランスのとれた食生活  
肉は少なめ  
野菜は多め  
いろいろな食べ物を

油分・塩分・糖分  
ひかえめに  
スナック菓子や  
清涼飲料水に注意!

適度に運動する

十分な睡眠

睡眠時間を  
確保して☆  
生活リズムを整えよう!

正しい生活習慣を身につけて、ずっとなつと健康なからだ

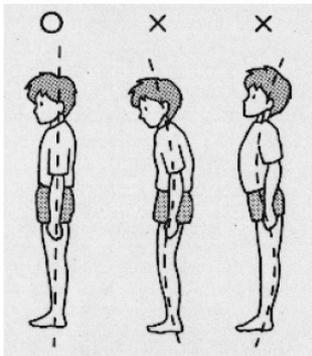
県内でインフルエンザが流行しており、本校でもインフルエンザにかかった人がでています。

「手洗い・うがい・マスクの着用」で予防を  
しっかりしましょう。また、体がウイルスに負  
けないように、「はやね・はやおき・あさごはん」  
の規則正しい生活リズムを守りましょう。

38℃以上の急な発熱（鼻水や咳、くしゃみ等  
が続くことなく、急に高熱がでる）、関節痛や筋  
肉痛、頭痛、倦怠感（はやくに病院受診するようにし  
ましょう。

## 良い姿勢は健康をつくる条件のひとつ

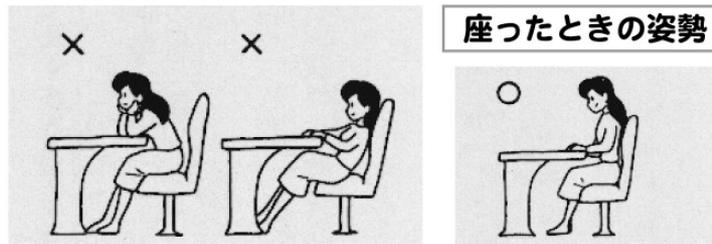
### 立ったときの姿勢



私たちの体の各器官は、背筋を伸ばした良い姿勢が保たれているときに、スムーズに機能するようになっています。姿勢が悪いと、血液の流れが悪くなったり、内臓が圧迫されて動きが悪くなったりするのです。

特に寒い季節は、背中を丸めて縮こまった姿勢になりがちです。意識して良い姿勢を保つよう心掛けましょう。

### 座ったときの姿勢



姿勢の悪さは、体の不調をまねきます。

- 疲れやすい
- 内臓の動きが悪くなる
- 腰痛・肩こりの原因となる
- 視力が低下する
- 背骨が曲がる

胃が痛い、だるい等、体調が悪い時にも姿勢が悪くなることがあります。無意識に痛い場所をかばったり、力が抜けてしまうからです。姿勢も大切な体調のサインのひとつです。

