

青空

～大内中保健安全だより～

令和年5年11月1日発行

真岡市立大内中学校

保健室

気温の変化に対応できる服装で過ごそう

11月になり、日中と朝夕の気温差が大きくなってきました。どちらの気温にも合わせられる服装で、1日快適に過ごせるように工夫しましょう。

下着を着るのはもちろん、マフラー・手袋・黒タイツなどを使って、首・手首・足首を冷やさないようにすると、より温かく過ごせます。

体温調節しよう



服装で

風邪を引いたり熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



保護者の方へ 災害給付金の支給方法変更

年度途中ではありますが、スポーツ振興センター災害給付金の支給方法を変更させていただきます。

変更前：現金で支給。

受領書の記入と提出が必要。



変更後：学校集金用の口座への振込。

受領書の記入と提出が不要。

今後も現金での支給を希望される場合は、申請の際にお知らせください。

11月1日は

いい姿勢の日



裏面は、寒いと丸くなりやすい、『姿勢』の特集です。→

良い姿勢で健康に過ごそう！

1つでも当てはまったら
姿勢が悪くなっているかも
しれません。

こんなことをしていませんか？

- 足を組む
- 肘をついて座る
- 寝転んで本を読む
- スマホを見る時間が長い
- いつも同じ側でカバンを持つ

悪い姿勢をしていると…

体の不調の原因になる



お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。

心の不調の原因になる



姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもつながることがあります。

良い姿勢になろう！

良い姿勢をしていると…

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

★ Check! ☑

- ☐ あごを引く
- ☐ 肩の高さをそろえる
- ☐ おへその下に力を入れる
- ☐ 背筋を伸ばす
- ☐ お尻の穴を締める

座っているとき

★ Check! ☑

- ☐ あごを引く
- ☐ 背筋を伸ばす
- ☐ イスに深く腰をかける
- ☐ おへその下に力を入れる
- ☐ 足を床につける

良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。