

# 健やか



令和2年11月5日  
日進市立日進西中学校  
保健室

## 11月の保健目標

### 手洗いをしっかりしよう



陽が落ちるのが早くなり、朝晩も冷え込むようになってきました。風邪やインフルエンザに気を付けなければいけない時期です。自分の生活習慣を振り返り、改善できるところは改善し、風邪などに負けない体を作りましょう。

## みんなで感染症の予防をしよう！



風邪を引かないためには、体の抵抗力を高めることと、ウイルスを体の中に入れないことが大切です。一人一人が意識をして、予防していきましょう。

### 予防ポイントその1

#### ☆体の抵抗力を高めよう☆

ウイルスが入ってきても、自分の体に抵抗力が備わっていれば感染を防ぐことができます。

##### ● 睡眠（休養）をしっかり取る

睡眠中は免疫力が高まり、病気を治そうという力が働きます。しっかり体を休めてウイルスと戦う力を蓄えましょう。



##### ● バランスよく栄養をとる

幅広くとることが理想ですが、中でもビタミンAを多く含む、ほうれん草や、かぼちゃ、にんじんは免疫力をアップするには欠かせません。

##### ● 体を温める

体温が下がると免疫力が低下します。気温に合わせた服装を心掛けるのはもちろんですが、体を冷やす食べ物を避ける、お風呂は湯船にゆっくりつかるなど、体そのものを内外から温めることも必要です。

### 予防ポイントその2

#### ☆ウイルスを体の中に入れない☆

##### ● 手洗い

手についたウイルスを、無意識のうちに自分で口や鼻に入れてしまうことが多いです。食事の前によく手を洗うことはもちろんですが、不用意に口や鼻を触らないということも大切です。



石けんを  
使おう！

##### ● うがい・マスク

鼻やのどの粘膜が乾燥していると、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。うがいでのどの粘膜を守るとともに、マスクで保温・保湿をして、ウイルスが侵入しにくい健康な粘膜を保ちましょう。

##### ● 三密を避ける



咳が出る時は  
必ず付けよう！

## 「にっしん手あらいの歌」ができました！

日進市では、歌いながら手洗いの手順が覚えられる「にっしん手あらいの歌」が新しく作られました。おなじみの「にっしん体操」のメロディに手洗いの歌詞を載せてあります。

保健委員から連絡があった通り、11月から「にっしん手あらい歌」を給食の前に放送で流します。曲に合わせて洗い残しのないように、しっかりと手洗いをしましょう。

日進市では、この「にっしん手あらい歌」のニックネームを募集しています。詳しくは教室や廊下に掲示してあるポスターを見てください。みなさん、ぜひ応募しましょう。

### 『にっしん手あらいの歌 手あらい版』

洗おう 手のひら アワワ セッケン

手のこう ゴシゴシ

指の間も

さあ 猫の手で クルクルしたら

親指 ギュっと つかまえて

手首でおしまい

お水でながして お手てピカピカ気持ちいいね 元気がでるね

にっしん にっしん



## あなたは大丈夫？良い姿勢と悪い姿勢

歩いているときや座っているとき、どんな姿勢をしていますか？姿勢が悪いと、内臓が圧迫されて成長に影響したり、視力が低下したりするなど、体に悪い影響を与えます。正しい姿勢とは、背筋が伸びた状態で、「体に負担の少ない姿勢」です。背筋を伸ばすためには、腹筋と背筋の両方が必要です。腹筋や背筋を運動や遊びの中で鍛えて、普段からよい姿勢でいられるようにしましょう。

### ○ 正しい姿勢



### ✗ 背筋が曲がっている (猫背)



### ✗ 浅く腰掛け、足を前に投げ出す



#### 【正しい姿勢をしていると】

- 骨格や筋肉が強くなり、丈夫になる。
- 内臓への負担が少なく、発育発達を順調にする。

片ひじをついたり、足を組んだりして座ることも良くありません。姿勢が悪いと unnecessary 負担が体のあちこちにかかり、疲労度が増えてさまざまな不調が出やすくなります。重大な病気につながることもあるため、日頃から姿勢について意識してみましょう。