

ほげんだより 11月

令和6年11月6日発行

船浦中学校 保健室

11月は健康に関する 「良い〇〇の日」がいっぱい

☆今月の保健目標☆

姿勢を正しくしよう



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。



要注意！

歯の気圧痛



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる？

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯
髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気
圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが
出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし
歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻る
と痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など

痛みが出たら早めに歯医者さんへ



11月9日はいい空気の日



換気

をしないとどうなる？

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そ
んなみなさんには教室の換気が重要です。
もし換気をしないと汚れた空気が教室に
溜まって悪影響があります。



▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、
脳が酸素不足になり、集中しにく
くなります。

▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、
感染症にかかりやすくなり
ます。

だんだん寒くなってき
て窓を開けるのが辛くな
ってきました。でも、休
み時には必ず窓を開け
るなど、定期的に教室の
空気を入れ替えましょう。



感染症予防のために トイレの後は手洗いを

トイレには 細菌・ウイルス がたくさん！

多くの人が使うトイレには、風邪の原因となるウイルスのほか、胃腸炎を引き起こす細菌・ウイルス、さらには新型コロナウイルスなど、さまざまな病原菌が潜んでいます。



共通点は…

多くの人の手が触れるところ

水を流す時に飛び散るところ

これらの場所に触れずにトイレを使用するのは難しいもの。つまり、トイレを使用するとほぼ必ず手に細菌やウイルスがついてしまいます！

トイレットペーパーの繊維の穴を通り抜けた細菌やウイルスが手につくことも…



トイレで感染しやすい細菌・ウイルス

細菌やウイルスがついた手で食べ物を食べたり、口の周りに触れたりすると、これらが体内に入り込み、感染症を引き起こす危険があります。

大腸菌

大腸菌の中でも、腸管出血性大腸菌は激しい腹痛や下痢、血便などを起こすことがあります

ノロウイルス

冬に流行しやすく、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱などが見られます

ほかにも…

風邪の原因ウイルス、
新型コロナウイルスなど
さまざまな病原菌が存在します。

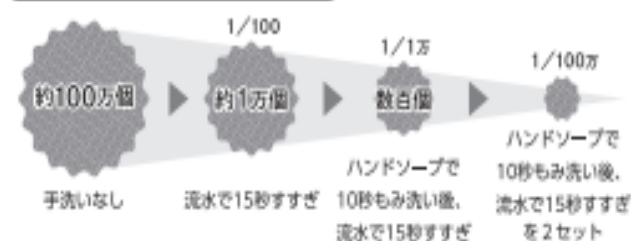
予防の基本は 手洗い！

① 石けん＆時間

石けん時間で時間をかけて手洗いすることで、手に付いた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分

