

10月は暑い日が続いていましたが、日が暮れるのが早くなり、朝晩は特に寒くなってきました。これからさらに気温・湿度が下がり、インフルエンザなどの感染症が流行する季節を迎えます。手洗い、換気、規則正しい生活を心掛け、感染症の予防に努めましょう。



## 「感染症」を予防しよう！！

寒くなってくると、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。自分が感染症にかからないことも大切ですが、周囲に感染を広げないためにも、一人一人が感染症予防に努めましょう。

### 1 手洗い

こまめに手を洗い、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。清潔なハンカチやタオルで手をふくことも忘れずに！



### 2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで口をおおきましょう。急なせきやくしゃみでティッシュなどが間に合わない場合は、できるだけ手を使わずに、そでなどで鼻や口をおおきましょう。かぜ症状がある人は、マスクを着用しましょう。



### 3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。換気扇やサーキュレーターを活用して空気の流れを作り、こまめに部屋の換気をしましょう。(30分に1回を目安に)



### 4 規則正しい生活

夜更かしをしたり食事を抜いたりすると、免疫力（私たちの体に備わっている病気とたたかう力）が弱まってしまいます。早く寝る、しっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活を心掛けましょう。



**11月の保健目標**  
心身の健康を意識した生活をしよう  
寒さに負けない体力づくりをしよう



# 「いい姿勢」で健康に過ごそう

11月1日は「いい姿勢の日」です。普段、自分の姿勢を意識することはあまりないかもしれませんが、姿勢は体の調子に大きな影響を与えます。いい姿勢を意識して、心も体も健やかに過ごせるようにしましょう。

## 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。



## 良い姿勢になろう！

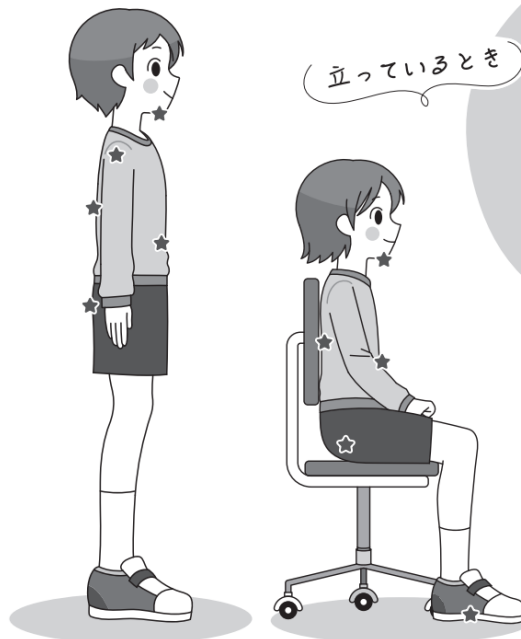
良い姿勢を  
していると…

### 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、肌がきれいになります。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。