



向島中学校
保健室
H23.11

日ざしは穏やかですが、朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じる時期になりました。今年では2011年。11月1日には「1」が6つも並びます。ナンバー1がたくさん並ぶ縁起の良い日、それともオンリー1の個性豊かな日になるのでしょうか。こんなふうに、身のまわりのちょっとした面白いことに注目するのも、よい気分転換になりますよ。

最近、貧血や風邪の症状で保健室に来る人が増えています。
体調の悪い人は早めに休養を！！
そして自分の体をよく知り、しっかり予防できるようにしていきましょう。

「貧血」は、血液の中の赤血球が不足している状態。酸素がじゅうぶんに運ばれなくなるため、息切れやめまいなどの症状が起こります。

貧血防止のポイント2+1

- 1 1日3回の食事の中身を大切に**
特に月経期間中の女性は、鉄分を多くとる工夫を。
 - 2 規則正しい生活を**
睡眠不足や過労が続くと、鉄分不足になりやすいので注意しましょう。
- プラス1 すっぱいもの**
鉄分の吸収を助けるビタミンCやクエン酸を多く含むかんきつ類や梅干し、酢の物を食事にプラス。

肌着があなたにしてくれること

- あなたを寒さから守ってくれます
洋服と体の間に空気の層をつくり、温かい空気を閉じ込めて逃がしません。
- 皮膚の表面を快適に保ちます
汗を吸い取って、快適な状態をキープ。たくさん汗をかくトップアスリートたちも、ユニフォームの下に肌着を着ています。
- 温度調節を可能にします
袖の長さや素材のバリエーションで、あなたに合った温度調節が可能。さまざまな機能の素材があるので、自分に合った素材を探してみてください。



秋季歯科検診の受診結果のお知らせが配られたら・・・

歯科検診で、むし歯や歯肉炎などがあつた人には、治療を勧めるお知らせをお渡しします。もらった人は内容を確認し、家の人に必ず見せて、すぐに治療を開始してください。

むし歯は自然にはなおりません！！

その乗り方にイエローカード！！

▼ すべて道路交通法で禁止されています。違反すれば罰金を科せられます ▼

<h4>2台以上で並んで走る</h4> <p>「並進可」の標識のある場所以外では、縦一列で。</p>	<h4>信号無視して横断</h4> <p>信号を守るとは、交通安全の基本中の基本です。</p>
<h4>ライトをつけずに走る</h4> <p>暗くなったら、見やすくするために、必ずライトを。</p>	<h4>電話やメールをしながら走る</h4> <p>周囲への注意がおろそかになり、大事故の原因に！！</p>

DVD「がんちゃんの冒険」を見て

肉食を好み、タバコを愛する中年男性「オジジさん」と、それに友人のように取り付いたがん細胞「がんちゃん」。最初はがんちゃんをがん細胞だと気づかないオジジさんでしたが、ともにくらしているなか次第にその正体が明らかに。オジジさんが回を追うごとに、がんについて学び、検診や早期発見の大切さを実感していきます。

先日、「がんちゃんの冒険」というDVDを頂きました。成人のがんに関する内容でしたが、アニメになってとてもわかりやすかったので、学んだことを皆さんに伝えようと思います。

- ・日本人の2人に1人はがんになる。
- ・日本でがんが増えている理由の1つが、食生活が欧米化しているから。
- ・この50年で日本人が食べる肉の量は10倍にまで増えた。
- ・がんの原因の約6割は生活習慣。食生活に気をつけよう。
- ・がんの最大の原因はタバコ。タバコがなくなれば男性のがんの3分の1はなくなる。
- ・日本人のがん検診受診率は先進国で最低。
- ・アメリカでは8割以上の女性が子宮がん検診を受けている。日本では2割程度。

がんの発病には生活習慣が大きく影響しています。がんから身を守るために、子どもの時からがんについて学び、知識を得ることが大切です。日本の検診受診率が低い理由に、がんに関する教育が若い世代にされていないことが挙げられます。がんについて学び、きちんとした生活習慣を身につけること、そして検診の必要性を知りましょう。

姿勢を正しくしよう

CHECK IT!

あなたの姿勢
からだに負担をかけてない？



授業中
あなたの姿勢をチェック

- 足を組んでいる
- いすの背もたれに寄りかかっている
- 足を前に投げ出している



やってみよう
疲れにくい座り方

- ① いすの背もたれに
おしりの角をつける
- ② 頭のとっぺんを上
引っぱるように背中を伸ばす



からだをほぐすストレッチ

肩や首のこりは、筋肉が疲れているサイン。勉強や読書の合間にストレッチすると疲れがとれて、集中力もアップします!!

肩

両手を組んで、
頭の上に伸ばす。
ひじを伸ばして、腕が
耳にさわるように。



両手を組んで、
からだの前に伸ばす。
肩甲骨をジワッと
開くイメージで。



首

からだの後ろで両手を
組んで、ゆっくり挙げる。
肩甲骨をギュッと縮める
イメージで。



頭の後ろに手を組んで、
首を前に倒す。
腕と頭の重みだけで、
首の後ろを伸ばすように。



先手必勝！ かせ対策

<p>くしゃみ 鼻水 鼻づまり</p> <p>その時、からだは…①</p> <p>かせウイルスが からだに入り込 んで、増殖を始 めています。</p>	<p>せき のどの痛み</p> <p>その時、からだは…②</p> <p>ウイルスがのど の粘膜にとりつ き、さらに気管 支へ。</p>	<p>寒気がする 熱っぽい</p> <p>その時、からだは…③</p> <p>ウイルスへの 反撃を開始。</p>	<p>からだのだるい 関節が痛い</p> <p>その時、からだは…④</p> <p>ウイルスがどん どん増殖して、 症状は全身に…。</p>
---	--	--	--

③④の症状が急に現れたときは
インフルエンザの疑いがあります

体温を測りましょう

<p>休養が 必要です</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ うがい・手洗いをきちんとする。 ■ 水分をしっかりとる。 ■ 寒いと感じるときは、暖かくして寝る。 ■ 食事は、食欲に合わせてとる。 <p>こんな変化があったら、病院へ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・症状が重くなってきた。 ・2~3日休んでもよくなる。 ・せきが長引いている。 ・下痢や腹痛の症状が出てきた。 	<p>■ 37℃以下のとき</p> <p>早めに休養し、症状の 変化に注意しましょう。</p> <p>熱が高くなって きたら</p>	<p>■ 37.5℃以上のとき</p> <p>インフルエンザの疑いが 濃厚です。医療機関に連 絡して症状を伝え、指示 に従って受診しましょう。</p>
---	--	---

**受診が
必要です**

【インフルエンザと診断されたら】

- ・医師の許可が出るまで
登校できません。
- ・必ず学校に連絡してください。

悪い姿勢は

- ・視力低下
- ・肩こり
- ・腰痛

の原因になります!

11月9日は
換気の日
です

かせのウイルスは生き延びるために、ヒトのからだに入り込みます。ヒトが大勢集まっている教室のような空間では、窓や戸を閉め切っていると、かせウイルスはヒトからヒトへと移動し、どんどん増えていきます。授業が終わるごとに窓を開け、ウイルスを追い出して、新鮮な空気を入れましょう。かせ対策の第一歩です。