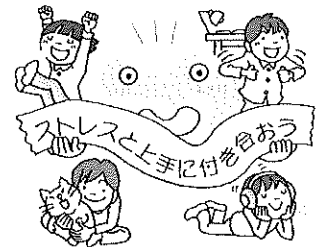


11月号 R6.11.1
銚子西中 保健室

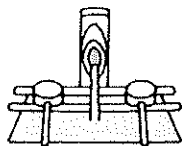
11月7日は「立冬」。例年ですと、木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めます。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯磨きなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういう時こそ意識して丁寧に。冬服や暖房器具を準備するだけでなく健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。



手洗いは1,800年前からの習慣!?

神社にお参りする時、参拝の前に手を洗い、

口をすすいだことがあ
る人は多いのではないのでしょうか。実はこれが今の手洗い・うがいの習慣の始まりとされています。



昔、神社にお参りする際は、近くの川で体を洗い清めてからお参りしていたと言われています。

そして日本で最初に疫病が流行り、多くの人が命を落とした西暦250年頃。当時の天皇が神社に手水舎を作り、より効率的に参拝前に手と口を洗い清められるようにしたそうです。それが、次第に食前やトイレ後の手洗いの習慣へと変化したと言われています。



約1,800年も前から、手洗い・うがいは感染症予防の習慣として、大切にされてきたんですね。

猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。



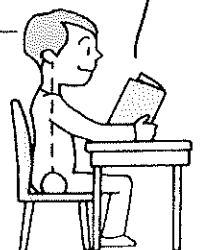
原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



あき ふゆ かんせんしゅうりゅうこう きせつ
秋・冬は感染症流行の季節

感染対策 できていますか？

ことし が ぜ
今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスな
どの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対
策の基本をおさらいしましょう。

でーあら せつ じ かん あら
手洗い 石けんで時間をかけて洗うの
がコツ。

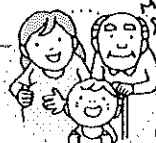
しつどーたも かんそう はな ねんまく
湿度を保つ 乾燥するとのとや鼻の粘膜の
バリア機能が弱ります。

ひとごーさ はん か がい て ひつようさいていげん
人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナ
ナなどは、小さな子どもや年
配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化
しやすい人がいます。感染拡大防止は、そ
ういった人たちを守ることにつながりま
す。うつらない・うつさないを合言葉に、
対策を万全にしていきましょう。



換気

をしないとうなる？

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た
で窓を開けるのが辛くな
ってきました。でも、休
み時間には必ず窓を開け
るなど、定期的に教室の
空気を入れ替えましょう。

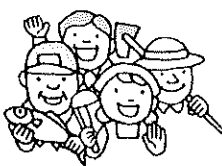


「いただきます」・「ごちそうさま」

みなさんが毎日食べているごはんには、じ
つはいろんな人が関わっています。

スーパーでは小分けに包装された野菜や、
切り分けられたお肉・お魚が並んでいますが、
それまでの間に、野菜を育て収穫したり、魚
を獲ってさばいたりし
てくれた人がいます。

そして食卓に並ぶまで
の間には、そうした食



材を選び、味付けや栄養を考えながら料理を
してくれた人がいます。

「いただきます」「ご
ちそうさま」はそういつ
た人たちを含め、食事を準備してくれた人へ
の感謝の気持ちが込められたあいさつ。

11月23日は勤労感謝の日。ごはんの時間
には、このことを思い出しながら手を合わせ
てみてください。



悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供 SOS ダイヤル (全国共通) ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター (24時間) ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話 (24時間) ☎043-227-3900