

保健日より

しせい

# 姿勢をただしくしよう

令和元年11月1日  
相馬支援学校保健室  
NO. 8

## ぐにやぐにや姿勢

### シャキッと

#### ぐにやぐにや姿勢

呼吸が浅くなる

おなかが  
圧迫される

目が  
疲れる

集中  
できない

筋肉に  
負担がかかる

#### シャキッとすれば…

呼吸が  
しやすい

スムーズに  
消化できる

目が  
疲れにくい

集中力が  
上がる

肩や腰が  
疲れにくい

今月の保健目標は「姿勢をただしくしよう」です。

あなたは、ぐにやぐにや姿勢になっていませんか？

姿勢が悪いと、頭痛や肩こり、腰痛の原因にもなります。

また、長い時間、同じ姿勢でスマホをいじっていたりすると、首の骨がまっすぐになって姿勢も悪くなるストレートネックになることもあります。

家族や友だちに、自分がどんな姿勢をしているか確認してもらうのもいいですね。

あなたの首はだいじょうぶ？

## チェックしてみよう



# ふくしまけん 福島県モインフルエンザの



## りゅうこう い 流行入りしました！！



10月16日(水)に県は、「福島県がインフルエンザの流行入りした」と発表しました。例年より2ヶ月ほど早いということです。郡山市を中心とした県中地区で患者数が増えているようです。相双地区の患者数はそれほど多くはありませんが、台風19号の被害が大きかったところでは、疲れもたまり、体力が落ちて免疫力も低くなっていると思いますので、十分に注意が必要です。インフルエンザの予防接種も始まっていますので、早めに接種を受けられることをおすすめします。

## てあら 手洗い、マスクでしっかり予防しよう



### せきやくしゃみに注意!



はなみず  
鼻水やつばにはたくさんのウイルスが含まれています。せきやくしゃみをしそうになったら、ハンカチや手で鼻とくちくちをおおきましょう。また、ほかひと他の人にうつさないためにマスクをするのも大切です。



### てあら 手洗い不足に注意!



ウイルスは、ドアノブや手すり、電気のスイッチなど、いろいろなところに付いています。トイレの後や食事の前にはせっけんで手を洗い、きれいなハンカチで手をしっかり拭きましょう。

キレイなハンカチ  
イネ!

### し き 閉め切った教室に注意!

たくさんの人がいる教室の窓を閉め切っていると、呼吸で空気が汚れます。そして、その中にはウイルスもいるでしょう。休み時間になったら、寒くても10分ほど窓を開けて換気しましょう。

しっかり換気  
イネ!

