

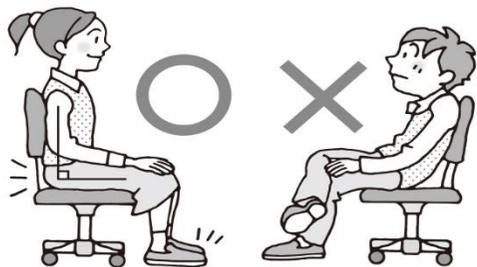


R5.11.1 国府支援学校 保健室

日に日に秋が深まる季節となりました。日中は暖かい陽気が続いています。朝晩は寒いですが、一日の気温の変化が大きいこの時期は身体の抵抗力が弱まり、体調を崩しやすくなります。しかし、食事でバランス良く栄養をとることや体を動かすこと、早寝早起き等の規則正しい生活習慣を実践することで、身体の抵抗力を強くすることができます。規則正しい生活習慣をできるところから少しずつ実践して強い身体を作っていきましょう。

正しい姿勢をめざそう！

正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

正しい姿勢を行うことでこんな良いことがあります。

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、肌がきれいになったりします。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。



は 歯みがきで

かんせんよぼう

ウイルス感染予防ができる？！



新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等のウイルスの感染は、喉の菌の量と関係があります。そして、その喉の菌の量は、口腔内の菌の量と関係があります。従って、口の中がきれいになると喉の菌の量が減り、ウイルスに感染しにくくなると言われています。

今年は、徳島県を含めた全国において、例年より早い時期にインフルエンザの流行期に入っています。手洗い・うがい等の基本的な体調管理に加えて、歯みがきもしっかり行っていきましょう。



ひ かんそう 皮ふの乾燥Q & A



Q. 手や身体を洗った後はなぜふかなきゃいけないの？

A. ぬれたままにしておくと、手や身体についた水滴が乾く時に皮ふの中の必要な水分も一緒に乾いて、皮ふのバリア機能が弱くなり、皮ふが荒れてしまうからです。



Q. なぜ、皮ふが荒れるといけないの？

A. 皮ふが荒れているのは、実は皮ふに見えない小さな傷がたくさんできているということです。その傷の隙間にウイルスが付くと、洗っても落ちにくくなってしまいます。

Q. 皮ふの乾燥を防ぐためにはどうしたらいいの？

A. 手や身体を洗った後は、タオルやハンカチでしっかりとふいてください。また、汗をふくタオルと手をふくハンカチは分けましょう。その後、保湿クリームをぬってくださいね。そうすることで皮ふの中の水分を逃がさないようにすることができます。

