



ほけんたより

11月

文責 波佐見高等学校保健委員会

平成27年11月5日発行

11月に入り、日に日に寒さが増してきました。

皆さんは、風邪をひいたりしていませんか？この時期は、体調を崩しやすいです。

しっかり寒さ対策をし、風邪をひかないように注意しましょう！

だんだんと寒くなってきました

今からはじめる かせ予防

・衣服の調節をしよう



・よく食べ、よく体を動かし、よく寝よう



・外から帰ったら手洗い・うがいをしよう



・ストレスをためないようにしよう



～風邪のうつり方～

- ① 風邪をひいている人から
風邪の人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。
- ② ウイルスが付いたものから
空気中のウイルスが付いたものに触った手で鼻や口に触れることでうつります。
- ③ 免疫力の低下から
睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。

※ お知らせ

インフルエンザの予防接種は、すでに始まっています。

予防接種を受けることができる人は、早めに受けるようにしましょう！！

11月9日はいい空気の日

じょうずな換気の3つのポイント

● 空気の性質を利用する

冷房で冷やされた空気は低いところから、暖房で温められた空気は高いところから出ようとします。

● 風の流れを利用する

風の入ってくる窓と、もうひとつ、できるだけ遠くの対角線にある窓を開けて、空気の通り道をつくります。

● 換気扇を利用する

換気扇も回すと、空気をかくはんするので、効果的な換気ができます。



換気の効果は……

- ①新鮮な空気との入れ替え
- ②二オイの排出
- ③湿気をはらう
- ④ホコリや細菌、ウイルスなどの排出

？11月9日は何の日か知っていますか？

11月9日は、「いい空気」の日です。

皆さんは、寒くなってくると窓を閉め切っていませんか？換気をせずに窓を閉め切っていると、部屋の中に二酸化炭素がたまり授業に集中できなくなってしまいます。換気をする事は、風邪やインフルエンザの予防になります。休み時間には進んで換気をし、新鮮な空気です次の授業を受けるようにしましょう！



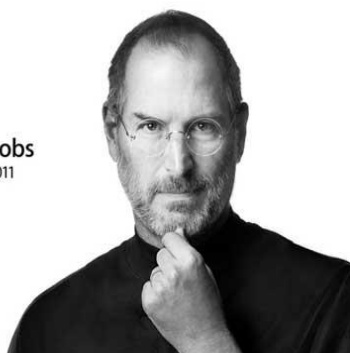
健康講話がありました！！

1年生を対象に、学校医の小鳥居先生による健康講話「早寝、早起き、規則正しい習慣を身につけよう～睡眠のメカニズムについて～」が開催されました。

睡眠や早寝早起きの大切さについてお話いただきました。また、スマホが及ぼす影響についても説明されました。1年生のみなさんからは、「生活習慣を改善したい」「スマホの利用をすこしずつでも減らしたい」との声が聞かれました。



Steve Jobs
1955-2011



成長期のみなさんにとって、よい睡眠は非常に大切です。身体的な成長・発達だけでなく、精神（心）の健全な発達にも大きく関連するといわれています。

iPhoneの産みの親であるスティーブ・ジョブズは、ハイテクの天才と言われていましたが、子どもたちにiPhoneやiPadを使わせませんでした。これは、インターネット等の使用が、心身の成長に大きな影響を及ぼすことを知っていたからです。また、ジョブズ自身も長時間の利用はしなかったといいます。

とても便利なインターネット。長時間の利用をしない、夜遅くまで利用しないなど、自分でコントロールできるようになってこそ、インターネットを上手に活用しているといえるのではないのでしょうか。



随分と冷え込んできました！今月から冬服に移行して、いよいよ冬本番という感じですね。

寒くなると体が縮こまって、猫背になりやすいです。悪い姿勢は、筋力の低下や腰痛、肩こりの原因にもなります。なにより、格好悪い!!身長も低く見えてしまいます。男女問わず、格好良い人に猫背はいません！

つつい猫背になりやすいこの時期。ぜひみなさんも姿勢に気をつけるとともに、猫背になっている友人がいたら教えてあげてくださいね。みんなが格好良い波佐見高生を目指しましょう！

