



# 保健だより11月

令和7年11月4日（火）  
砧の学び舎 世田谷区立砧中学校保健室



本格的な冬が始まります。気温は低くなっていますが、外で体を動かすとすぐに汗が出てきます。その汗が冷えると風邪を引いてしまうことがあります。体を動かして少し暑くなってきたなと思ったらすぐに脱いだり、寒い時に一枚羽織るように重ね着をしたり、自分で体温調節ができるような洋服選びを心掛けてみてください。



### 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、猫背になってしまいませんか？ 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（2升ペットボトル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が、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、肩がこります。

**猫にならない座り方**

- 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

### 自分のストレスに気づく方法

「最近なんかだるい」「やる気が出ない」それはストレスのサインかもしれません。ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のこと。勉強・部活・進路など、やることの多い高校生は、誰にでもストレスがたまる可能性があります。

ただ、「ストレスを感じている」と自分で気づきにくいことも。次のような体に変化に目を向けてみましょう。

**体がだるい** **イライラする** **やたら眠い** **食欲がない**

**お腹の調子が悪い** もし変化に気づければ、休んだり、誰かに話したり、対応できます。今の自分をていねいに観察してみてください。ストレスとうまくつき合ふことも、大切なセルフケアの一つです。

# ウイルスから身を守ろう!

覚えておこう!  
感染症予防の3原則

## ①手洗いは日常の生活習慣にする！



ウイルスから身を守るのに一番簡単な方法は手洗いです。

食事の前、トイレの後などは石鹼を使ってきちんと手を洗いましょう。清潔なタオルで拭くことを忘れずに！

## ②状況に応じてマスクの着用や咳エチケットをしよう！



感染症が流行っている時や風邪をひいている時など、状況に合わせてマスクを着用しましょう。また、咳やくしゃみをする時は、手、ハンカチ、洋服の袖などで口元を覆いましょう。

## ③換気をしよう！



空気中に漂うウイルスを外に出し、室内の空気を新鮮なものと入れ替えることができます。特に、インフルエンザやコロナなどの空気中の飛沫で感染する病気にはとても重要です。

## ○×クイズ

栗の食べられるところは、実である

答えは多目的ホールを見てね！

栗に含まれるビタミンB1・B2はニキビや肌荒れに効果的です。また、食物繊維がたっぷりなので便秘改善にも期待できます。炭水化物を摂りすぎた時は、旬の栗を食べてみてくださいね。

