

日ざしは穏やかですが、朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じる季節になりました。10月は急に寒くなる日もあり、かぜを引いている人が増えてきました。「体温が0.5℃下がると、免疫力は30%以上低下する」という報告もあります。まだまだ薄着の人も多いですが、朝夕は冷えてきます。気温にあわせた服装を心がけましょう。また、睡眠や栄養を十分にとって、体力を落とさないようにすることも大切です。からだが弱っていると、症状が重くなる危険性も高くなります。予防には、日頃から免疫を高める生活をするのが大切です。「いつもニコニコ“笑顔”」も、免疫力を高めてくれる一つですよ♪



寒い日の運動で気をつけてほしいこと…

10月は部活動や体育でけがをして病院で受診した人がとても多かったです。これから寒くなってくると、ますますけがが増えてきます。この時期は、寒さに体が慣れていないため、体が硬くなって大きなけがにつながりやすくなるのです。



①冬場の突然の運動は大ケガのもと！

寒いと筋肉も硬くなり、粘性（伸縮する性質）が低くなります。筋肉が硬いままの状態で負荷をかけたり急に走ったりすると、筋が断熱し肉離れなどを起こす可能性があります。ほかに、関節可動域が減少し、骨と骨の間にある関節液が体が冷えることで少なくなり、脱臼することがあります。

②ウォーミングアップをしっかりと

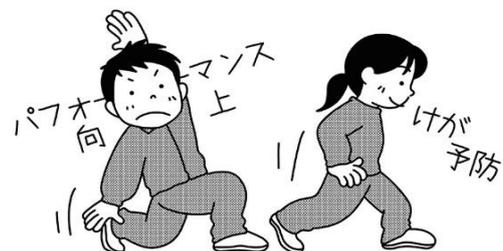
冬場の運動では準備運動がとても大切です。基本的に5～10分程度が望ましいとされており、心拍数が毎分120程度になるようなウォーミングアップを目指してください。部屋と外との寒暖差がはげしい日は、室内で準備運動をしてから外に出るのも良いでしょう。

手順としては、まず、手足をほぐすなどから軽い全身運動を行い、次に、反動をつけない『静的ストレッチ』を呼吸を止めず無理に筋肉を伸ばそうとせず、ゆっくりとした動作で行ってください。それに慣れてきたら、もう少し負荷が高く動きのなかで柔軟性を発揮させる『動的ストレッチ』を加えて、徐々に体に負荷をかけていきましょう。

③防寒グッズで体を冷やさないこと

運動する際の格好にも注意が必要です。理想的なのは、厚着一枚を羽織るのではなく、生地が薄いものを何枚か重ね着すること。運動量にあわせて徐々に脱いでいくことで温度調節がしやすくなるため、余分に汗をかいたりせず、筋肉の硬化も抑えることができます。手袋、ネックウォーマー、マフラーなどいろいろな防寒グッズで、できるだけ体全体を温めるようにしてください。スポーツウエアにも防寒性、通気性に優れたものがあります。

朝夕の気温が下がってきました。

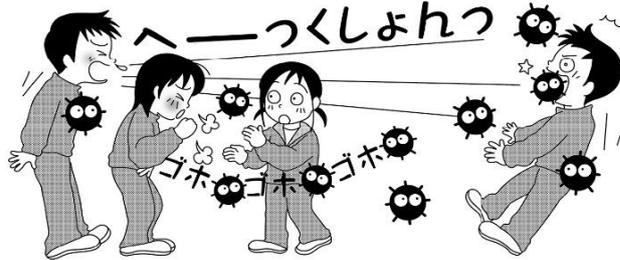


ウォーミングアップ・クールダウン念入りに。

インフルエンザの感染経路

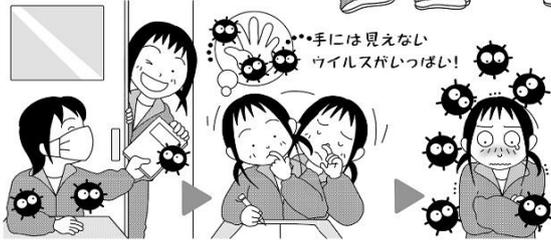
① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。



② 接触感染

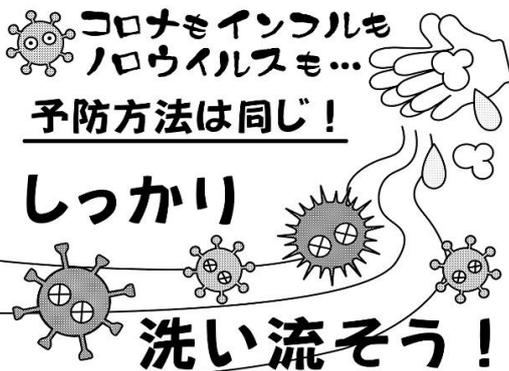
ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。



だから ▶▶▶ 咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです

9月は新型コロナウイルス感染症の方が多かったのですが、10月はインフルエンザが増えてきました。合唱練習の時はマスクの持参にご協力ありがとうございました。おかげさまで本校ではまだ大きな流行にはなっていません。しかし近隣小中学校では学級閉鎖をした学校も数校ありました。コロナの予防が緩和されてから少し忘れ気味になっていた感染症予防を思い出してみましょう。

いい歯の日



コロナもインフルもノロウイルスも...
予防方法は同じ!

しっかり

洗い流そう!

10月は保健委員会でハンカチティッシュチェック強化週間を実施しました。昨年度に比べ、ハンカチ持参率が落ちているという現状があり実施してみました。3年生は平均91.7%と良い結果でしたが、2年生は76.0%、1年生は58.7%でした。

現在は新型コロナウイルス感染症よりインフルエンザの方が流行していますが、予防方法は同じです。まずはこまめにしっかり手を洗いましょう!そしてきれいなハンカチで拭きましょう。

~10月の保健室来室状況~

		1年	2年	3年	合計
疾 病	頭 痛	7	10	9	26
	腹 痛	5	6	7	18
	気持ちが悪い	6	8	3	17
	その他	9	6	6	21
外 傷		30	16	16	62
合 計		57	46	41	144

~10月の感染症発生状況~

*新型コロナウイルス感染症	3名
*インフルエンザ	17名

