

ほけんたより2月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2023年2月号 (Vol.19)

1月後半は雪が積もった日もあり、とても寒い日が続きました。節分、立春を過ぎましたが、まだまだ寒い日は続きそうです。

新型コロナウイルス感染症は少し勢いを落としています、今年は久しぶりにインフルエンザが流行しています。感染症の防止対策は新型コロナウイルスもインフルエンザもかぜも同じ。換気、マスク、手洗い、免疫力を落とさないことなど、これまでと同様の対策を続けましょう。

学校では換気に留意し、密接場面、近距離での会話を伴う場面では不織布マスクを正しく着用しましょう。

食べ物で免疫アップを!



ふわふわことば

あいうえお



他に、どんなふわふわことばがあるかな?



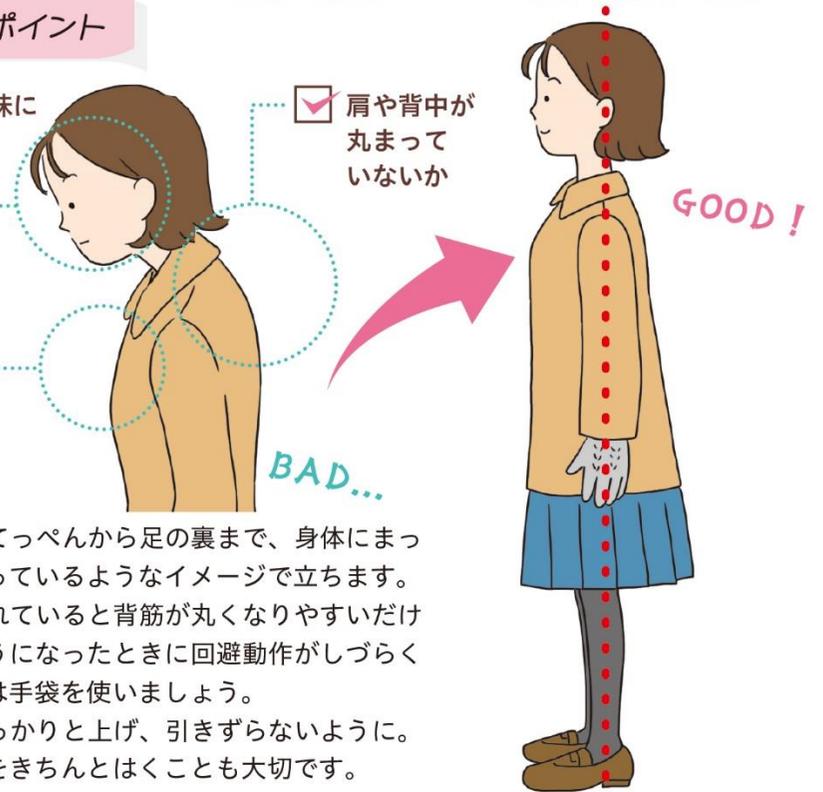
寒さに負けず 正しい姿勢と歩き方

姿勢のチェックポイント

☑ 顔がうつむき気味になっていないか

☑ 肩や背中が丸まっていないか

☑ 胸がくぼんでいないか



- あごを引き、頭のとっぺんから足の裏まで、身体にまっすぐな「芯」が入っているようなイメージで立ちます。
- ポケットに手を入れていると背筋が丸くなりやすだけでなく、ころびそうになったときに回避動作がしづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。

他の人に見てもらったり、鏡に自分の身体を映したりして、ときどきチェックしましょう。

姿勢が崩れると内臓の働きに影響が及ぶこともあるそうです。また、肩こりや腰痛の原因になったり、運動時にけがをしやすいなど、健康上の問題が起こりやすくなります。

よい姿勢を意識し、見た目の美しさのみならず健康なからだをキープしましょう!

3年生は卒業式までもう少しとなりました。
新しい生活が始まる前に、からだの不具合などがあれば受診しておきましょう。
定期通院している人は今後の確認と必要であれば転居先近くの病院等の紹介を受けておくなど、次につなげておきましょう。