

保健だより

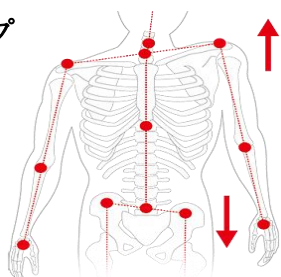


天草高校倉岳校保健委員会
令和3年12月24日 発行
保健委員 2年 松本拓 山崎

2学期も終わり、明日から冬休みに入ります。2学期は有意義に過ごすことができましたか？冬休みも生活リズムを崩さないように生活しましょう！

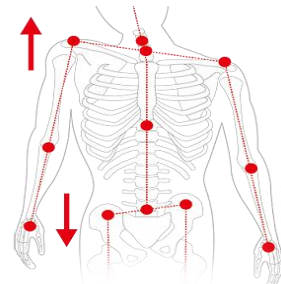
保健委員会では、11月4日に開催された生徒保健委員連絡協議会に参加してきました。その中で紹介された「うで体」「あし体」の特徴と体タイプ別のアドバイスを紹介します。

うで体（からだ）タイプ







- ①左腰が開いている
- ②左肩はバランスをとるために上がっている
- ③右の骨盤は前にかぶっており、開きにくい
- ④重心を爪先にかける
- ⑤左半身が弱く、左側にけがをする傾向がある
- ⑥手を使ってタイミングを取る
- ⑦引く力を使う

あし体（からだ）タイプ



- ①右腰が開いている
- ②右肩はバランスをとるために上がっている
- ③左の骨盤は前にかぶっており、開きにくい
- ④重心をかかとにかける
- ⑤右半身が弱く、右側にけがをする傾向がある
- ⑥足を使ってタイミングを取る
- ⑦押す力を使う

体タイプ別アドバイス

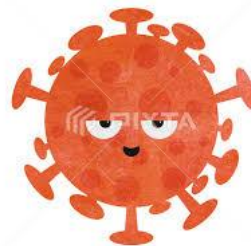
	うで体	あし体
歩き方	手はグー。前のめりで腕は後ろに引く	手はパー。手と足を前に押して歩く
ストレスがかからない向き	左向き（左の骨盤が開いているから）	右向き（右の骨盤が開いているから）
縦書き・横書き	横書き（左起点だから）	縦書き（右起点だから）
会話 	身ぶり・手ぶりをしながら話す	歩きながら話す
服選び 	上半身はゆったりな服 （腕が使いやすい）	下半身はゆったりな服 （足が使いやすい）
靴選び 	ヒールがある靴（重心が前だから）	かかとが低い靴（重心が後ろだから）
椅子選び	かための椅子 足を伸ばして座るのが良い	クッション性が高い椅子 膝を曲げて座るのが良い
寝具選び 	枕：かたくて高い マット：かため （猫背だから）	枕：柔らかくて低い マット：柔らかい （そり腰だから）

感染症

冬は感染症の季節です。この時期に特に気を付けなければいけない感染症は、以下の通りです。

新型コロナウイルス感染症

今、オミクロン株などで注目されている感染症です。基本的な症状は一般的な感染症とほぼ同じで、発熱、せき、悪寒などを引き起こします。感染力が高く、倦怠感などの「後遺症」が残る可能性があります。ほかの菌よりも生存期間が比較的長く、インフルエンザウイルスは2～8時間なのに対し、新型コロナウイルスは3日間生き残ります。



インフルエンザ

最近新型コロナウイルス感染症の影響で影が薄くなっていますが、それでも一度感染すれば免疫力が下がり、コロナウイルスにも感染しやすくなるので、まだまだ注意しなければいけません。インフルエンザの中にも、A型やB型など、いくつか種類があります。新型コロナウイルス同様、アルコール消毒が有効です。



感染性胃腸炎

インフルエンザ同様、発熱や下痢、嘔吐などの症状を起こします。食事によるものは、「食中毒」と呼ばれます。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザとは違い、アルコール消毒が効きません。病原菌は複数種類ありますが、手洗い・うがい、腐ったものを食べないなどで予防できます。料理などでも、食材をよく水で洗う、しっかりと火を通すなどをすると良いです。



これからの対応

感染症が冬に起こりやすくなる原因は、冬の気候によります。空気が乾燥すると、ウイルスの飛沫が広い範囲に飛びやすくなり、また喉の粘膜が乾燥して血流が低下し、免疫力が低下することによって喉に炎症を起こしやすくなります。ウイルスを防ぎ、免疫力を高めるためには、マスクを着けて外出する、栄養バランスの良い食事をする、こまめに水分補給をする、長い睡眠時間を確保する、程よい運動をする、手洗いうがい・手指消毒をするなど、当たり前のことを続けていかなければなりません。最近新型コロナウイルス感染症の勢いも収まりつつありますが、まだ私たちが感染しないとは言いきれません。特に2年生は1月に修学旅行を控えているので、引き続き徹底した感染対策を行っていく必要があります。日々の生活を、一度見直してみてもいいかもしれません。



保健室からのお知らせ

健康診断後の受診・治療は済んでいますか？受診が済んでいないご家庭は、ぜひ冬休みを利用して受診をお願いします。

なお、治療が済みましたら、受診報告書を学校までご提出ください。