

# ほげんだまり 11月

令和6年 11月 15日  
気仙沼高校定時制  
保健室 より

最近、すっかり寒くなってきましたね。寒くなってくると、風邪・インフルエンザ・コロナウイルス・ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、様々な感染症の流行が心配されます。暖かい服装をする、手洗いをしっかりとする、換気をこまめに行う等の対策を心がけましょう。

また、体の抵抗力が落ちていたり、寝不足が続いたときには、細菌やウイルスにかかりやすくなってしまいます。今月は大きな学校行事等はないので、生活リズムを整えるチャンスです。月末の考査に向けて、生活リズムを整えて、感染症に負けない元気な体で過ごしましょう。



## 背中が曲がっていませんか？

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩こり、頭痛や目の疲れなど、様々な不調を引き起こします。猫背になる原因は…**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50kgの人なら約5kg（2Lペットボトル2.5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。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、肩がこるのです。

### 猫背にならない座り方

- 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。



授業中も是非意識して、良い姿勢を習慣にしてね！

## 換気をしないとうなる？

テストや受験シーズンが近づくと、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。

### ▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。



### ▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



裏面もあります！

# 1 学年にて睡眠に関する授業を行いました！

1 学年を<sup>たいしやう</sup>対象として、10 月 10 日（木）1 校時の総合探究の時間に、睡眠に関する授業を行いました。40 分という時間の中で、『①睡眠の質を上げるためにできることを見つける。②自分にあった目標をたてよう。』という学習目標のもと、活動を行いました。4 人 3 班に分かれて、「睡眠の質を上げるためにできること」を探し、1 枚のホワイトボードにまとめてもらいました。今回は、<sup>だれ</sup>誰でも生活に取り入れられるように、「お金をかけずに行える」という条件で探してもらいました。各班様々な「できること」を見つけることができていました。1 学年のみなさんが見つけた「睡眠の質を上げるためにできること」から一部をここで<sup>しょうかい</sup>紹介します。1 学年以外<sup>ぜいひ</sup>のみなさんも是非、まず 1 週間ほど自分の生活に取り入れてみてください。そして睡眠の質<sup>かいぜん</sup>改善に効果を感じれば<sup>けいぞく</sup>継続して、特に感じなければ他の行動を取り入れてみてください。そうして、自分の体と心が元気でいられる<sup>す</sup>過ごし方・生活習慣<sup>せいかつしゅうかん</sup>を見つけていってほしいなと思います。



## 1 年生が見つけた「睡眠の質を上げるためにできること」

- ◎朝カーテンを開ける。・朝に日光浴<sup>にっこうよく</sup>をする。
- ◎寝る前にコーヒーやエナドリを飲まない。 ◎寝る 2 時間前に食事をしない。
- ◎部屋を適度な温度<sup>てきど</sup>に保つ。 ◎朝食をとる。 ◎日中体を動かす。
- ◎寝るときの部屋の温度や、服装<sup>ふくそう</sup>などを自分に合ったものにする。
- ◎毎日の起きる時間と寝る時間がバラバラにならないようにする。
- ◎布団の中でデジタル機器（スマホやゲーム機）を使わない。
- ◎就寝前<sup>しゅうしんまえ</sup>にブルーライトを浴びない。（デジタル機器を使用しない）



人によって体や生活に合うものは変わってくると思います。自分ができそうなものを選んで生活に取り入れてみてくださいね。

もし睡眠や生活習慣のことなどで悩んだときには、是非有澤に声をかけてみてね！いつでも相談<sup>そうだん</sup>にのりますよ。