

ほけんだより 10月

松阪商業高等学校
保健委員会 前田 増田

昼間は汗ばむ陽気でも朝晩は意外に冷え込むな〜と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時期、寒暖差に悩んでいませんか？実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂につかることです。自分で自分の体をいたわってあげましょう。

衣替えのシーズンです！

10月1日を目安に、夏物から秋冬物の服装に切り替えましょう。昔は10月1日に一斉に切り替えていましたが、まあ暑さが残るような年もあれば、早めに秋に突入する年もあります。地域によっても、違いがあります。学校からのお知らせ（移行期間や冬服着用開始日）に注意して、衣替えをしましょう。

切り替えの目安は、25℃。この25℃を下回る日々が続くと、長袖のシャツやカーディガンが欲しくなります。体の声にじっと耳を傾け、下着で保温したり、上着を着たり、衣服で温度調節をして快適に過ごしましょう。

姿勢に気をつけて

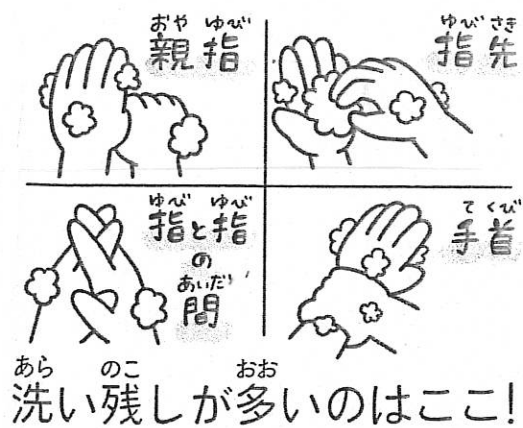
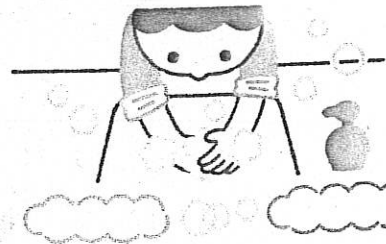
あなたの姿勢は、大丈夫？ よい姿勢とは、真っ直ぐ立ったときに、かかと、お尻、肩、頭が一直線になっている状態です。でも、前かがみになって、顔を下に向けてスマートフォンを見ているいませんか？首が肩よりも前に出る姿勢を長く続けると、首に負担がかかり、スマホネック（本来カーブしている首の骨がまっすぐになるストレートネック）になってしまいます。姿勢がよいと健康にもいいし、見た目もはつらつと元気に見えますよ。自分の姿勢を見直してみましょう。

感染症に気をつけて

冬に向けて、感染症対策が大切です！

なぜなら、気温が低くなり空気が乾燥すると、ウイルスが活発になるからです。また、寒くなり、体温が下がると、代謝や免疫の機能も低下します。

対策のポイントは、こまめな手洗いと消毒です。また体調が悪いときは無理をせず、おなかにやさしいものを食べて、ゆっくり休みましょう。



続けよう手洗い習慣



7つの「ちがひ」をさがそう!!



このうえ…机の上の鉛筆（左から2本目）／本棚の引き戸の取っ手／左のカーテンのすそ／窓の外のもう一人の子の洋服のボタン／壁にかかった絵の花