



保健だより 11月号

令和7年11月
富山市立山田中学校

11月7日は立冬。暦の上では、冬の始まりです。澄んだ秋空の下、だんだんと日が短くなり、近づく冬を感じます。朝晩は寒くなり、体がまだ寒さに慣れていないため、体調を崩す人が増えてきました。規則正しい生活リズムで体の免疫力を高め、元気に学校生活を過ごせるよう、家庭でのご協力をお願いします。

秋・冬は感染症流行の季節

みんなを守る 感染症対策

寒くなってくると、特に水を使う手洗いや歯みがき等は、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ、意識して丁寧にすることが大切です。冬服や暖房器具を準備するだけではなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

手洗いの歴史

約1800年前、神社にお参りする際は、近くの川で、体を洗い清めてからお参りしていたと言われています。日本で最初に、疾病が流行り、多くの人が命を落とした西暦250年頃、当時の天皇が神社に手水舎をつくり、より効率的に、参拝前に手と口を洗い清められるようにしたそうです。次第に、食前やトイレ後の手洗いの習慣へと変化したと言われています。

※手洗いの手順は「保健だより10月号」を参考に、石けんを使ってしっかりと洗いましょう。

空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。鼻やのどの粘膜を保護しているバリアが低下して、感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、50%以上です。



また、体の中の水分不足にも注意が必要です。水や温かいお茶等を飲んで、冬の時期も水分を補給しましょう。

インフルエンザの予防接種

インフルエンザの予防接種が始まりました。予防接種は、受けてから抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、効果が持続する期間は約5か月と言われています。ワクチンを接種しても100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症である肺炎等になるリスクを減らしたりすることができます。

予防接種助成事業に関することは、10月27日付で tetoru 配信したリーフレット（予防接種費助成券）または、富山市こどもインフルエンザ予防接種費助成事業事務局（TEL：076-422-9946）にお問い合わせください。

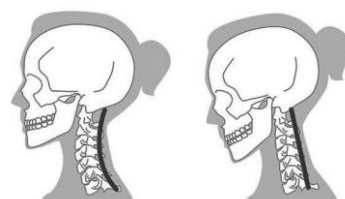


メディアと姿勢

現代っ子にとって、継続することが難しい生活習慣の一つが「よい姿勢を保つ」です。学習時や食事時等、どの学級にも、姿勢が崩れがちな子供が見られます。様々な生活場面での姿勢を見直す機会にしてみてください。

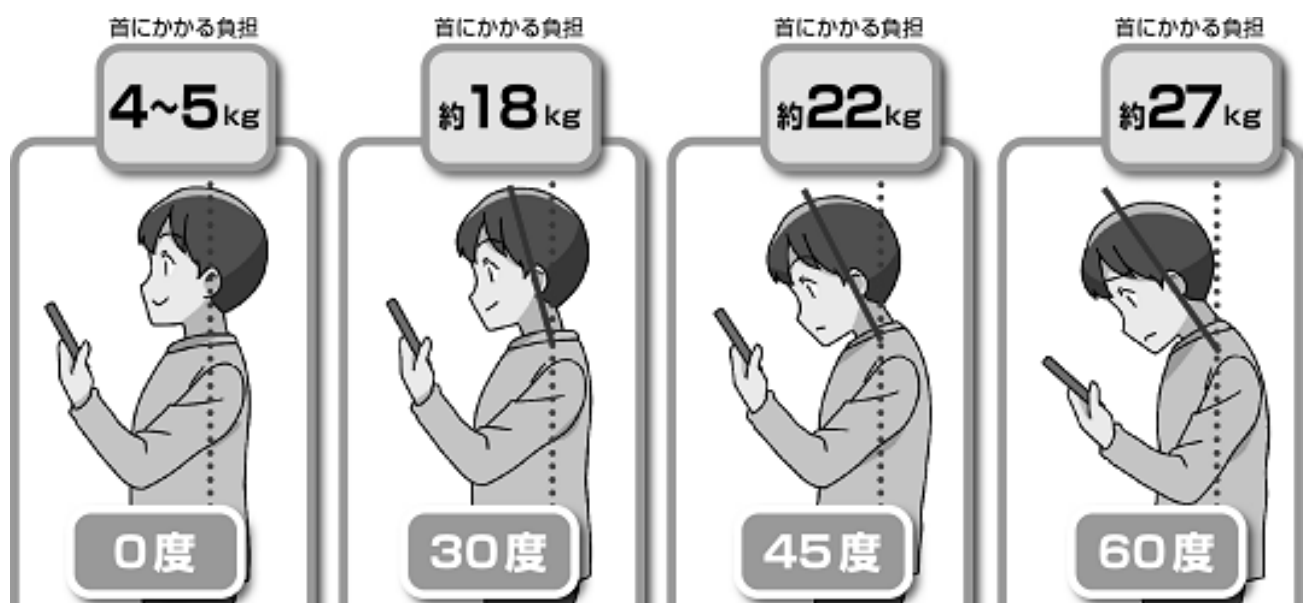


首の骨は、横から見ると、正常な場合は少しカーブをしています。この骨のカーブが真っ直ぐになる状態を「ストレートネック」と言います。ストレートネックになると、首の痛みや肩こり、頭痛、手のしびれ等の症状が現れます。近年では、スマホ利用の若年齢化により、小中学生の中にもストレートネックに悩む人が増えています。



正常な首

ストレートネック

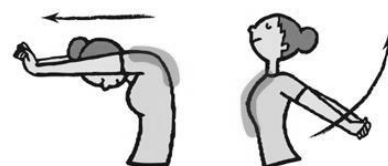


人の頭の重さは、平均して5kg 前後です。例えば、ボーリングの球を持ち、その腕を真っ直ぐに前に出したときにかかる腕や肩の負担を想像してみてください。長時間のスマホやゲーム等で頭を下げてうつむく姿勢では、首に大きな負担がかかります。また、猫背の人は、ストレートネックになりやすいと言われています。日頃から姿勢に注意しましょう。

ストレートネック予防

- ・スマホやゲーム等を30分以上使ったら小休憩をはさむ。
- ・首や肩甲骨まわりの筋肉をほぐすストレッチをする。
- ・温かく蒸したタオルで首や肩を温める。

など



ご家庭でも、スマホ等の長時間使用に関して、声をかけていただけますようお願いいたします。