

ほげんごまり 11月

換気をしよう

せせらぎ祭も終わり、早いもので 11 月に突入り、衣替えが完了しました。先週は、風邪の欠席者が増えました。自分の体調の変化に気づけるのは、自分です。朝起きて、いつもと違うなと思った時は、家を出る前に自己チェックをしてみてください。

寒くなって来ると何となく、背中がまるくなり、ポケットに手を入れて、歩く人が増えます。11月1日は、「よい姿勢の日」です。姿勢を意識しながら、過ごしてみましよう。

家を出る前にチェック!



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腰痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましよう。



もしかして風邪?

ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了た」という経験をしたことはありませんが、でも、そうなる前にサインがあつたはず。

check!
風邪のひき始めのサイン

くしゃみ

悪寒

鼻水

頭痛

いくつかが当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましよう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましよう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかくなど、最も落ち着ける方法を探してみましよう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましよう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなつてましようので、水分補給が必要でましよう。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましよう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いでましよう。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使つてましよう。

乾燥を防ぎ加温する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加温が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなつてましよう。濡れたタオルをかけるなど、室内の加温を心がけましよう。

11月1日はよい姿勢の日

自分の姿勢を確認できる良い機会です。壁につけて立ってみましよう!

姿勢を確認しよう!

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみまよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかつたりする場合は、姿勢が悪くなつているサイン。良い姿勢を意識ましよう。友だちと確認しあつてみまよう。

姿勢が悪いとどうなる?

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなつて、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなつて太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。

