



令和6年11月6日発行
十和田工業高校保健室
文責 小田 留美子

先月行われた十和工祭、高総文祭、運動部の大会、おつかれさまでした。十和工祭は、限られた期間での準備となり疲れや焦りもあったかと思いますが、結果的には全校生徒が団結し、十和工生らしさを出し切れた行事になりました。高総文祭も運動部の大会も日頃の活動の成果を120%出し切ったことと思います。

さて、秋本番です！スポーツ、食欲、読書、芸術の秋ですね。いろいろな秋を楽しめる季節ですが、カゼなど体調を崩して本来のペースで生活できていない人が多いようです。

そうならないためにも、日頃から“免疫力を高める”ことが重要です！右記のように、食事・睡眠・運動・体温・笑顔について、それぞれポイントがあるので、確認し実行してみよう！

皆さんにとって実りの秋となりますように。

免疫力を高めるポイント

食事



バランス良く、3食きちんととることが大切！

睡眠



夜ふかしをせず、心身の疲れをしっかりとうる。

運動



適度に体を動かすことでストレスの解消にも！

体温



体温が低いと抵抗力もダウン…。お風呂などで温まろう！

笑顔



なんと笑うだけで免疫力アップ！いつも笑顔を忘れずに。

秋・冬は感染症流行の季節

感染対策 できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い

石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ

乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける

繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

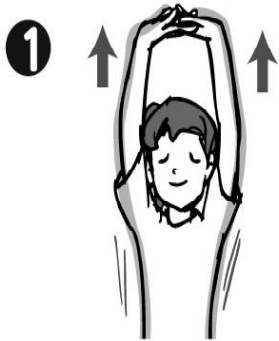
インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



⇒日に日に寒さが増していますが、発熱やのどの痛み等のカゼ症状、腹痛と下痢、鼻水がひどいアレルギー症状、なんとなく体調不良が続いている等を理由とする欠席者や保健室来室者が目立つようになりました。青森県内、上十三保健所管内でも新型コロナウイルス感染症は減少傾向にありますが、インフルエンザにかかる人がちらほら出ているようです。例年であれば、まだ流行時期には早いような気がしますが、インフルエンザ予防のワクチン接種も検討してほしいと思います。かからないまたはかかっても重症化しない効果はあります。昨年度かかって症状が重く、非常に辛い思いをした生徒もいたようです。新型コロナウイルス感染症だけではなく、毎年必ず流行するインフルエンザについても意識し、対策するようお願いします。とくに修学旅行前の2学年のみなさんは、いつも以上に健康管理を徹底する必要があるということをお忘れなく！！

ストレッチ体操でリフレッシュ

寒くなると体を動かす機会が減り、運動不足になりがちです。場所を選ばず手軽にできるストレッチ体操は、筋肉をほぐし、血液やリンパの流れを活発にする効果があります。朝起きたときや寝る前、勉強の合間などにストレッチ体操を行って、筋肉に心地よい刺激を与えましょう。



両手を頭の上で組んで、大きく伸びをします。5秒間止めて、力を抜きます。



片方のひじをもう片方の手で持って伸ばします。10秒くらい伸ばして力を抜きます。反対側も同じように行います。



寝た姿勢で伸びをします。深呼吸しながら気持ちのいいところで止め、ゆっくり力を抜きます。



両肩を床につけたまま、ひざを反対側の脚の外側に向かってゆっくり折り曲げ、10秒間止めます。反対の脚も同様に行います。

ゆっくりと徐々に、力を入れ過ぎないで行う
反動やはずみをつけない
呼吸は止めない（自然な呼吸で）
伸ばしているところに意識を集中する
気持ちのいい刺激を感じるところで10～30秒止める

ストレッチ体操のコツ

お風呂で疲れをとりましょう

お風呂は、①水圧②浮力③温熱の3つのポイントが効果的に働いて、心と体をほぐしてくれます。

37～39℃のぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。

お風呂の効果

血行がよくなる

- 疲労物質を排出し、疲れがとれる
- 肩こり、腰痛を和らげる
- 冷え、むくみの解消

精神の緊張をほぐす

- ストレス解消
- リラックス
- 胃腸の調子を整える
- 熟睡できる
- 免疫力、抵抗力が高まる

シャワーだけでは疲れがとれない？

面倒くさいからと、シャワー浴だけで済ませていませんか？

シャワーだけでは十分に温まることができません。ぬるめのお風呂にゆっくりつかることで、汗や老廃物が毛穴から出て、疲れがとれるのです。

