

# 保健だより 11月

日に日に寒さが増してきましたね。心地よい秋はあっという間。

今年の冬も『かぜ』『インフルエンザ』に加えて、『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続きしていく必要があります。「マスク」「手洗い」「人ごみをさける」など、これまで通りの感染対策をしっかりとおこない、南池田全体で元気な冬を過ごしましょう!

## 11月1日はいい姿勢の日

### こんな座り方をしていませんか?

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも...

#### せなか まる 背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします。



#### あし く 足を組む

股関節や骨盤が傾きます。



#### かえ そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中、首や肩への負担も大きいです。



#### ひじ つく 肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します。



#### ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまう。



#### あし 足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります。



## 正しい姿勢



ときどき思い出して、**ピンツとね**

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

### 骨盤を立てるには

前かがみのままお尻をイスの背もたれに当てる



そのまま体を起こす



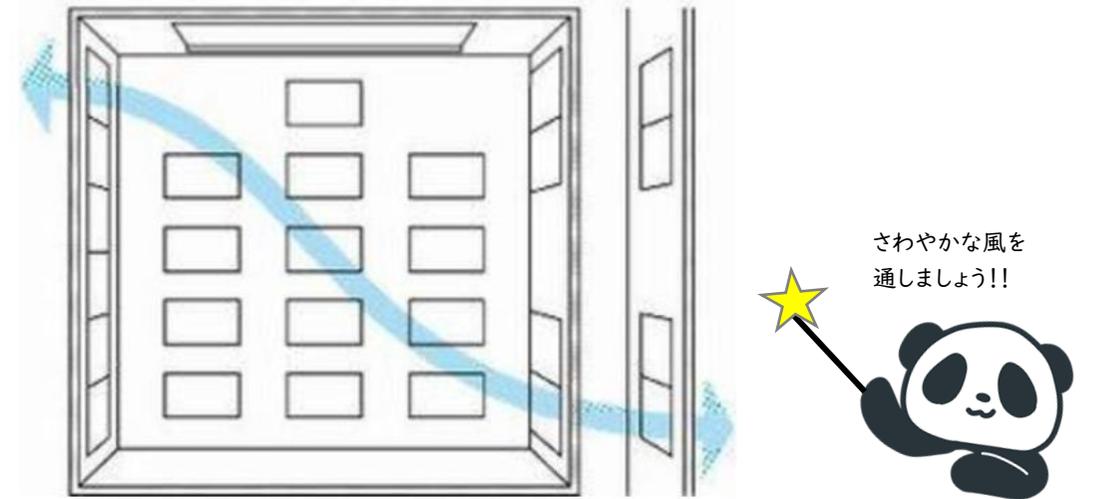
これだけで完成です!

## 寒くても 換気をしよう!!

くしゃみや咳、会話で口から出たしぶきが「飛沫」として空気中をただよっています。また、ウイルスは乾燥を好みます。冬場は空気が冷たく乾燥している上に、室内ではエアコンをつけることで、さらに湿度が下がります。

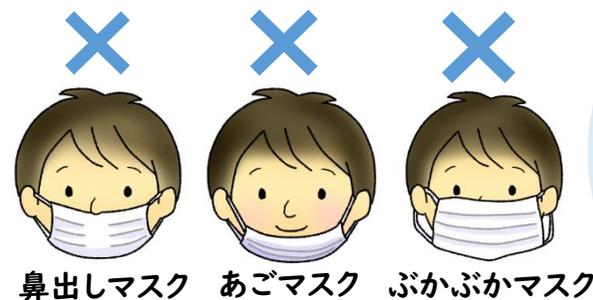
窓や扉をあけて、風の通り道を作って、空気の流れを作りましょう!

- ★窓は全開にしなくても、10cm程度であればOK
- ★教室の対角線上の2ヶ所以上の窓や扉を開ける
- ★休み時間にドアや窓をあけておくことで、定期的な換気ができます



## 何度でもチェック!感染対策!!

### こんなマスクのつけ方していませんか?



鼻出しマスク あごマスク ぶかぶかマスク

## 正しいのはこっち!

マスクの大きさは合っている?

鼻は隠れている?



あごは隠れている?