

紅葉の季節を迎え、ぐっと冷え込むようになりましたね。季節は秋から冬へと足早に移り変わっている様子がうかがえます。日中との寒暖差が大きいせいか、体調不良を訴える生徒が徐々に増え始めています。衣服の調整、うがい・手洗いをこまめに行い、感染症にかからないよう予防していきましょう。



体温、低くありませんか？

「平熱 35℃台なんです。」「低体温なんです。」「平熱 35℃台は 36℃台は微熱です。」なんて会話をよく耳にします。

ですが…そもそも、人の体温は普段 36～37℃くらいに保たれています。これより低い体温の人には、こんな症状が起こります。

- ➡ ・手足などの末端が冷える ・疲れやすい・むくみやすい
- ・体がだるい・集中力がない ・風邪などの感染症に罹患しやすい

●体温を上げたい人は

- ➡ ・冷たいものを食べ過ぎない ・バランス良く食べる
- ・運動をする ・お風呂は湯船にゆっくりつかる
- ・規則正しい生活習慣を身に付ける ・無理なダイエットをしない

☆体質改善には時間がかかります。平熱が低いと感じる人は、生活習慣の見直しを行い、改善できることから少しずつ始めてみましょう。

インフルエンザの予防接種について

●インフルエンザの予防接種を打つと、絶対かからない？

→いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症化を防ぐことができます。

●効果はどれくらい続くの？

→接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5ヶ月間、効果は続きます。

●いつ頃打てばいい？

→インフルエンザは、だいたい12月から3月頃に流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果がでてくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わると良いでしょう。

インフルエンザの
予防接種は
はやめに
受けよう



正しい姿勢

S. 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椅子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！

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずーっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

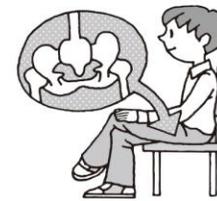
背中が丸い

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



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



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の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



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



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



正しい姿勢のメリットは？

正しい姿勢を続けると、胸が開いて肺に空気を取り込みやすくなるため自然と呼吸が深くなります。深い呼吸は全身の血行をよくしたり、脳に酸素を十分に送り込んで活性化したりする効果があります。そのため、長時間勉強を続けていても疲れを感じにくくなったり、集中力がアップしたりといったメリットがあります。また、肩こりや腰痛を防いだり、体のゆがみを改善したりといった効果も期待できます。さらに教材の字と目との距離が適度に保たれて目の負担が減り、目も疲れにくくなります。



正しい姿勢で、健康な体を手に入れよう！