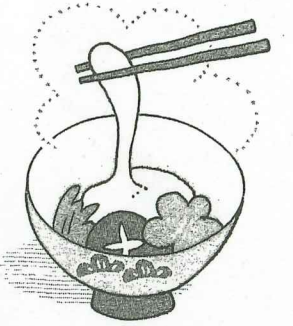


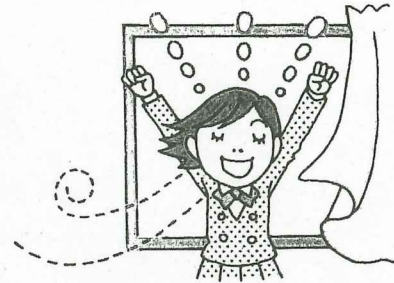
紀北工業高校 保健室

新しい年が始まり、3学期も始まりました。気持ちを新たに一日一日を積み重ねて、楽しい1年にしてください。そして、日々の生活の土台となる、心と体が健やかであるよう、健康づくりをしていきましょう。

冬も本番。寒さに負けることなく、かぜやインフルエンザなど感染症予防に心がけてください。

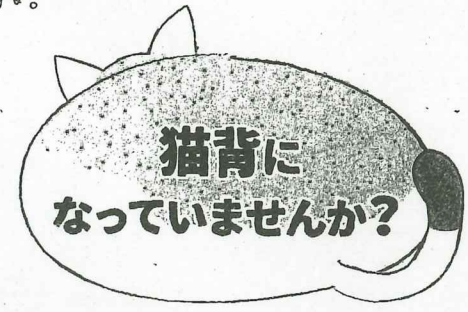
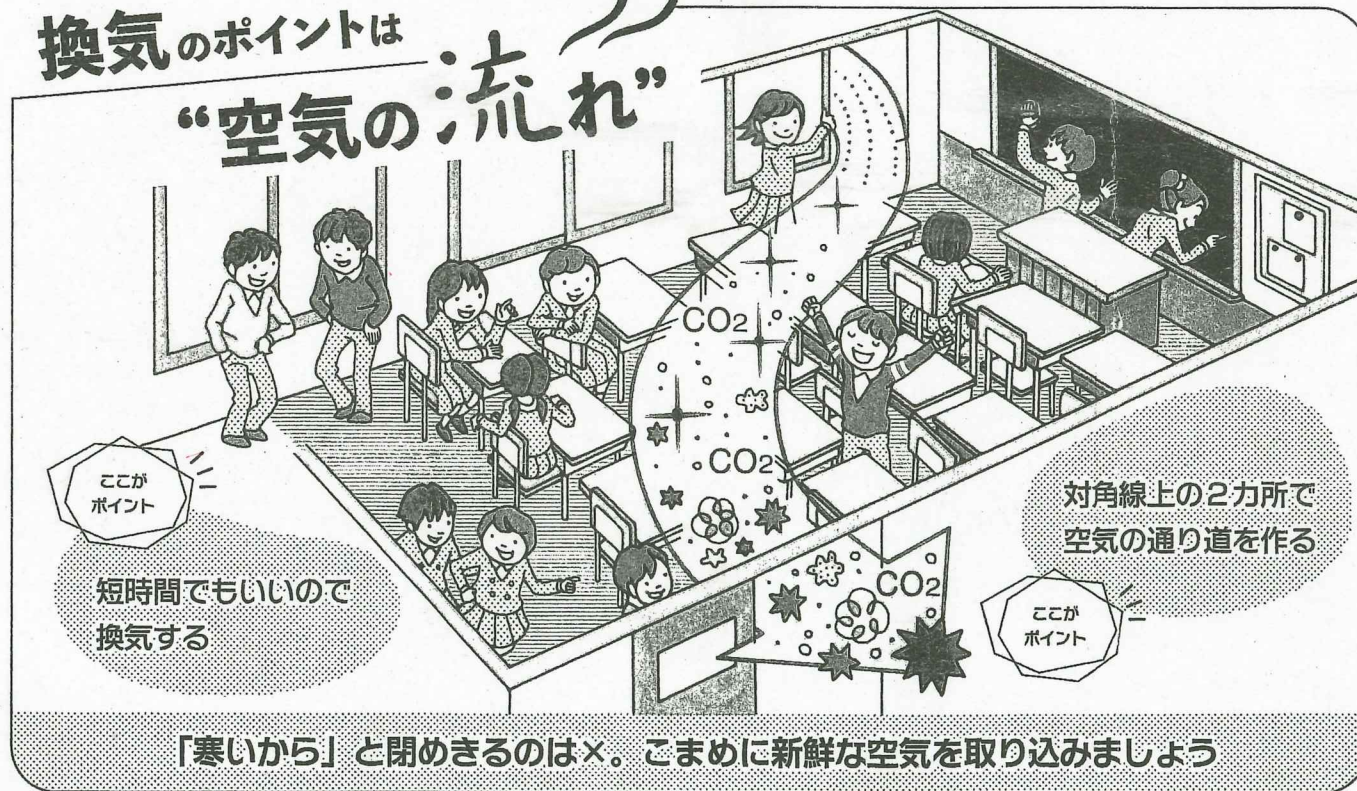


寒くても換気しよう



換気のポイントは

“空気の流れ”



猫背になっていませんか？

寒くて気づいたら背中を丸めていた、ってことはありませんか？自然にならしてしまうことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると...

頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる

お腹や首を温めたり、お腹にカを入れたりして、猫背にならないように意識しましょう。



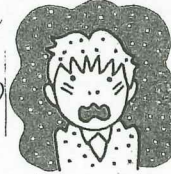
換気をしないと...



体調不良になりやすい → 空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさが見られることがあります。



感染症にかかりやすくなる → ウイルスが空気中に漂ったまじりになり、かぜなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも → ホコリやダニ、カビなどがたまりると吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。

