

Health Promotion

12月21日は冬至。一年のうちで昼の時間が最も短い日です。翌日から日が少しずつ長くなることから、冬至は太陽が復活し、生命の再生が始まる日と考えられてきました。この日を境に少しずつ春に近づいていくのです。とはいえ、「冬至冬なか冬はじめ」とも言われるように、冬の寒さはこれからが本番です。年末年始で何かと慌ただしい時期ですが、かぜをひいたりしないよう、体調管理には十分気をつけて過ごしたいものです。今年、新型コロナウイルス感染症予防のため「我慢の年末年始」になります。今だからこそできることを見つけて、家族で取り組んでみてはいかがでしょうか。

冬休みの健康



油断大敵です！

出かける時には、

必ずマスクの着用を！

自分の健康管理は、

自己責任です！ 実力発揮するためにも冬休み中の治療が大切です！

冬休み中もコロナ対策～みんなで取り組む生活習慣～

☆基本的対策の継続を！

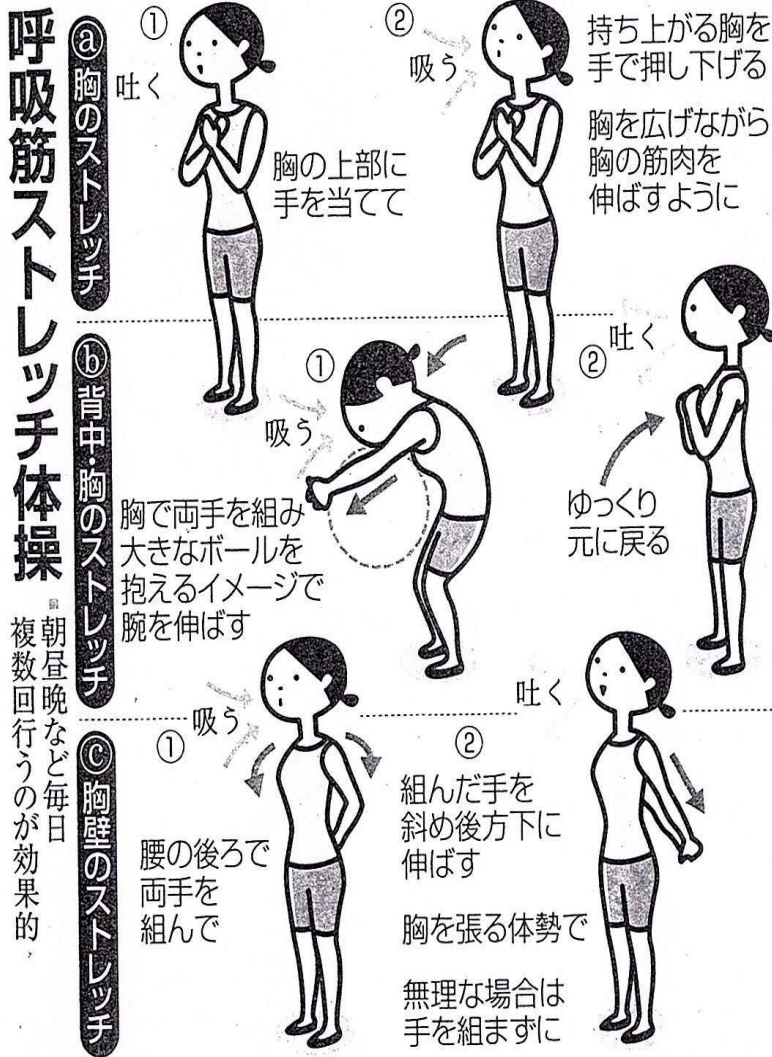
- ①マスクの着用
- ②人との距離を保つ
- ③石けんでの手洗い・うがいの徹底
- ④換気の徹底
- ⑤3密を避ける（密閉、密集、密接）
- ⑥手指消毒

☆朝の検温、健康チェックを確実に！

冬休み中も毎日チェックして、始業式の日を持ってきてください。

呼吸筋鍛え コロナ防御

「呼吸器ストレッチ体操」は、呼吸器疾患の症状改善のために開発した運動法で、東日本大震災で被災した**子どもたちの不安感を和らげる目的**などにも活用されてきたものです。コロナを心配して家でじっとしていたりすると、肺機能が下がり、不安も高まります。**この体操で毎日呼吸リズムを整えることは、心の安定にも繋がります。**



背筋を伸ばしてリラックスし、両足は肩幅で立つ。椅子に座ったままでも可。無理せず、痛みのない範囲で体を動かす。息は常にゆっくり、鼻から吸い、口から吐く。※①③⑤は、本間さんが特に勤める体操で、図解の表記にも対応。

①肩の上げ下げ 息を吸いながら、両肩を上へ引き上げる。息を吐きながら、両肩を後ろに回すようにして下げる。

②首のストレッチ 息を吸いながら、頭を横に傾げる。息を吐きながら元に戻る。左右で行う。

③胸のストレッチ(①) 両手を胸の上部に当て、息を吐く。息を吸いながら、持ち上がる胸を手で押し下げる。息を吐きながら力を抜く。

④体幹のストレッチ 頭の後ろで両手を組み、息を吸う。息を吐きながら、組んだ手を上に伸ばして背伸びし、元に戻る。

⑤背中・胸のストレッチ(②) 胸で両手を組み、息を吸いながら背を丸めて腕を前に伸ばす。息を吐きながら元に戻る。

⑥腹部・体側のストレッチ 片方の手を頭の後ろに当て、息を吸う。息を吐きながら、肘を持ち上げるようにして体の側面を伸ばす。左右で行う。

⑦胸壁のストレッチ(③) 腰の後ろで両手を組み、息を吸う。息を吐きながら、両腕を斜め後方下へ伸ばし、元に戻る。

ストレッチで不安感も軽減



(参考文献：令和2年10月21日静岡新聞夕刊)

冬休み中に治療を！

現在の治療率は、**歯科45.0%**（あと213人）・**視力80.2%**（あと75人）・**内科46.4%**（あと15人）・**耳鼻科50.0%**（あと18人）・**心電図50.0%**（あと2人）・**聴力75.0%**（あと1人）・**貧血63.6%**（あと4人）・**尿、眼科100%**（完了）となっています。未治療者には、面談時に再度「結果のお知らせ」を配布しました。「**ここぞという時に、力を発揮できなかった**」とならないためにも**早期治療が大切**です！