

ほけんだより

寒くなったり暑くなったり、体温調節が難しい今の時期は、気温差による自律神経の乱れから、頭痛や体のだるさなどを起こしやすくなります。また、インフルエンザやかぜも流行しています。今月は定期テストが控えているので、まだまだ気は抜けません。**手洗い・うがい**をしっかりと行い、毎日を健康に過ごしてくださいね♪

11月保健目標

運動や睡眠に気を配ろう



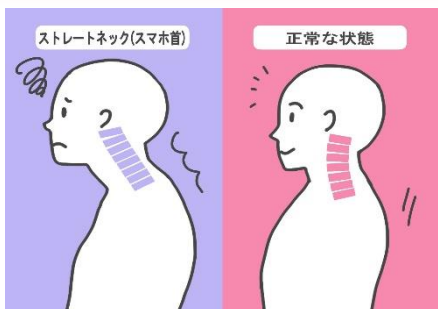
姿勢を見直してみよう！

悪い姿勢は体に悪い影響を及ぼします。下のような姿勢やくせを、つついしていませんか？

<p>イスに浅く座る 背中から腰へかけて大きく後方にカーブする。腰痛の原因になる。</p> 	<p>足を組んで座る 足が乗っている方向に背骨が傾き、側わん症になる。腰痛の原因になる。</p> 	<p>片ひじをついて座る 背骨の胸の部分から出ている神経が圧迫される。胃の働きが悪くなる。</p> 
<p>背中を丸めて体育座り 背骨の腰の部分が出たまま。椎間板ヘルニアになる可能性がある。</p> 	<p>手で頭を支え、横になって寝る 背中から首にかけて骨が大きく曲がり、首がスムーズに動かなくなる。頭痛になる。</p> 	<p>うつ伏せになって本を読む 背中が前に落ち込んでしまい、肩こりになる。背骨の腰部分の前方カーブも大きくなり、腰痛になる。</p> 
<p>あぐらをかいてあごを上げて座る 首の後ろの筋肉が縮んで首の骨の前方カーブが強くなる。首の痛み、肩こりになる。</p> 	<p>いつも同じ側の肩にかばんをかけている かばんをかけている側に体が傾き、背骨がななめになり、背中が痛くなる。</p> 	<p>首を振って鳴らす 首の関節がゆるんで頭を支えることが困難になる。肩こりになる。</p> 

ストレートネック

スマートフォンの長時間利用により生じる、首や肩のこり、頭痛、腱鞘炎、眼精疲労、視力低下、ドライアイなどの症状を感じている人はいませんか？「**スマホ症候群**」かもしれません！うつむいて使用することで首の骨がまっすぐになってしまうことを「**ストレートネック**」と言います。

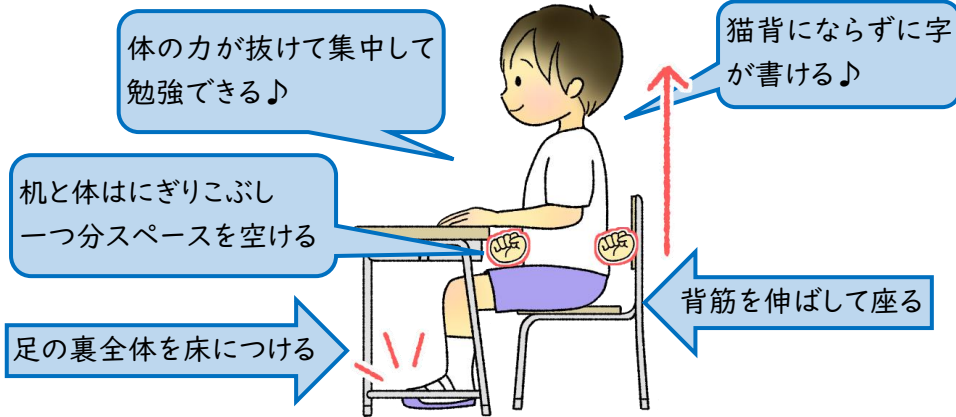


【改善方法】

- ➡スマホを長時間使用しない。使用する時は目の高さに合わせる。
- ➡首や肩を動かすストレッチをする。
- ➡高すぎる枕を使わない。

目指そう！こんな姿勢

【合言葉は・・・ピン!ピタ!グー!】 →姿勢よく座って集中力アップ



人の頭の重さは、
体重の約10%

これだけの重さを首や肩が支えているので、崩れた姿勢を続けることは、**体全体のゆがみ**につながり、**肩こり・頭痛・腰痛・かみ合わせ**など、全身に影響が出ます。**よい姿勢は集中力アップ**にもつながるので、意識して姿勢を正してくださいね。



ストレッチから始めるけがゼロ運動週間

保健委員会では、「予防」をキーワードに活動を考えて行っています。これからの季節に有効なけが予防について考え、10月に「ストレッチから始めるけがゼロ運動習慣ウィーク」を行いました。MTの3分程度で保健委員が説明しながら簡単なストレッチをする取り組みです♪少しの時間を作って、継続的に取り組んでみてくださいね。



ストレッチから始めるけがゼロ運動習慣通信

肩のストレッチ

注意!

反動をつけず ゆっくり行う

痛みがある場合は、無理をしない

※右も左も行って2セット10秒×2セットを目安にして行う。

担当 3-3, 3-4, 3-5



ストレッチから始めるけがゼロ運動習慣通信

手軽なリフレッシュに!

猫背解消ストレッチ!!

～やり方～

- 頭の後ろで、左手で右のひじを持つ。
- 上体を左前方に倒したら、その状態をキープ。
- 反対側も同様に。

上体を斜め前に倒すことで背中の大きい筋肉もしっかり伸びる。



ストレッチから始めるけがゼロ運動習慣通信

★手足のストレッチ!

★やり方★

- アキレス腱や脛をしっかりと伸ばした状態で 20秒キープ
- 反対の足、反対の腕を同じように伸ばした状態で 20秒キープ

注意点

- アキレス腱をしっかりと伸ばす!
- 脛の部分をしっかりと伸ばす!
- しっかりと床につける!

横向き

前向き

担当 3-3, 1-4, 1-5

