

ほけんだより

H29.11.16

興東館柳生中学校

11月も半ばになってしまいました。早いもので、あっという間です。。。朝晩の冷え込みがきびしくなってくると、体調をくずす人やかぜ気味の人がちらほらと出てきているようです。今から、家族みんなでうがい・手洗いをしっかり習慣づけて、寒い冬に備えましょう。

姿勢の話

ふだんのみなさんは、どんな姿勢でしょうか？下のような姿勢やくせ

をついついしていませんか？悪い姿勢は、みなさんの



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。



足を組んで座る

足が乗っている側に背骨が傾斜し、側わん症になる。腰痛の原因になる。



片ひじをついて座る

背骨の胸の部分からでる神経が圧迫される。胃の働きが悪くなる。



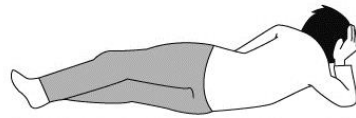
背中を丸めて体育座り

背骨の腰の部分が後ろに突出する。椎間板ヘルニアになる可能性がある。



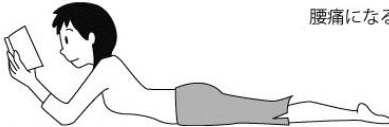
手で頭を支え、横になって寝る

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。頭痛などになる。



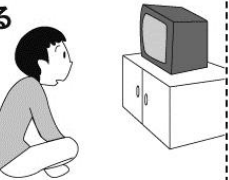
うつぶせになって本を読む

背中が前に落ち込んでしまい、肩こりになる。背骨の腰の部分の前方カーブが大きくなる。腰痛になる。



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。



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、背骨が傾斜し、背中が痛くなる。



首を振って鳴らす

首の関節がゆるんで頭を支えるのが困難になる。肩こりになる。



スマホやパソコンの普及に伴い、背中が曲がり、首が突き出した姿勢のまま長時間作業することで「猫背」の人が増えています。なんと日本人の8割以上の方が「猫背」であると言われています。高齢化の影に、若年層にも病気になる人や、からだや精神に不調を感じる人が増加している要因として、姿勢の崩れが深く関わっていると考えられるそうです。

～良い姿勢でいると～



- ◎良い姿勢 → 胸が大きく開く → 横隔膜などの呼吸器が働きやすくなる
- 深い呼吸ができる → 十分な酸素が脳にいきわたる → 脳の働きが活発になる
- **集中力が高まる** → **学力アップ!**
- ◎良い姿勢 → 体幹が鍛えられる → **運動パフォーマンスが上がる**

* * そろそろかぜの季節です * *

最近、かぜひいてるのかなあって思う人が増えているように感じます。

朝晩と日中の気温の差がはげしく、自分で気をつけて予防していかないと、かぜやインフルエンザのウイルスは、すきを狙って入りこんできますよ。規則正しい生活が大切です。

1
睡眠・休養はたっぷりと

睡眠不足や疲れは、免疫力を低下させます。

3
衣服の調節をじょうずに

首すじ、手首、足首を暖かくするのがコツ。

2
手洗い・うがいを忘れずに

かぜのウイルスを洗い流してしまいましょう!!

4
バランスのよい食事を

栄養と量のバランスに気を配って。

かぜ予防★フンポイントアドバイス

こまめな換気でかぜ予防!

寒くなってくると、学校でも家でも窓を閉め切ったままにしていることが多いと思います。閉め切ったままにしていると、ウイルスやほこりなどが増えて、暖房を入れると空気は乾燥し、かぜやインフルエンザの原因になります。こまめな換気をこころがけましょう。



換気のコツ

- ・空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう
- ・休み時間のたびに、こまめに換気しましょう
- ・最低でも5分は開けたままにしましょう