

保健だより



11月

第8号 令和3年11月18日(月)

文責:西会津中学校養護教諭 新妻 正子

11月保健目標

良い姿勢を心がけよう!

日々、勉強に励んでいる生徒の姿勢を見ていると、背中が丸まっているのをよく目にします。また、寒さが増すこの時期は、寒さで肩を丸め、姿勢が悪くなりがちです。姿勢はわたしたちの体にどのような影響を与えるのか考えていきましょう。



悪い姿勢は万病の元! 良い姿勢で健康に!!

人間の体は、無意識に前後・左右にバランスを保とうとする働きがあります。習慣的にからの片側だけ負担がかかると、体のバランスがくずれ、腰痛や肩こりなどの原因になります。また、「^{せきずいしんけい}脊髄神経」*と連絡している「^{じりつしんけい}自律神経」**の働きが悪くなり、ホルモンの分泌や代謝の低下にもつながります。

*^{せきずいしんけい}脊髄神経: 背骨の中を通っている神経から伸びている神経。

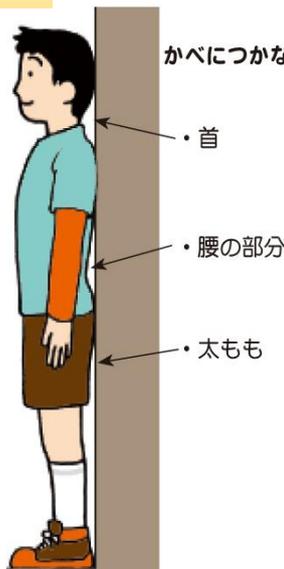
**^{じりつしんけい}自律神経: 意志とは関係なく機能する器官の働きを調節する神経。

姿勢を見直してみよう!

正しい姿勢ってどんな姿勢?

壁の前に立ってみる

- ① 気を付けの姿勢
- ② 両肩を壁につける
- ③ あごを引いてまっすぐ前を見る
- ④ お腹を引っ込める
- ⑤ かかとを壁につける



あなたの姿勢大丈夫? 猫背チェック

壁に頭(後頭部)、肩(肩甲骨)、お尻、かかとをつけるように立ってみましょう。

- 後頭部が壁についていない
- あごが上がってしまい上を向いてしまう
- 腰が痛い
- 腰と壁の間に手のひら2枚(またはそれ以上)の空間ができる
- ふくらはぎは張っている感じがする
- からだが前に倒れそうになる

正しい姿勢が自然にできたら合格! 「猫背チェック」で1つでもチェックが付いたら要注意!!

～ 保健室よりお知らせ ～

新型コロナウイルスの感染状況は落ち着きを見せていますが、空気が乾燥してくることにより、感染症対策がさらに必要な時期となります。引き続きマスクの着用と手洗いうがいの徹底を呼び掛けていきます。また、保健委員会の活動として、ハンカチ所持率チェックや換気放送など感染症対策強化活動を実施していきます。各ご家庭でもご協力をお願いします。