

# 保健だより



# 11月

第9号

令和4年11月10日(木)

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。習慣的にからだ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、「<sup>せきずいしんけい</sup>脊髄神経」と連絡している「<sup>じりつしんけい</sup>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。

\*<sup>せきずいしんけい</sup>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。

\*\*<sup>じりつしんけい</sup>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。

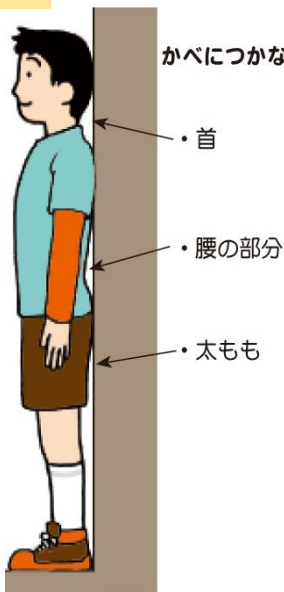
## 姿勢を見直してみよう!

### あなたの姿勢大丈夫? 猫背チェック

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



かべにつかない部分 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。

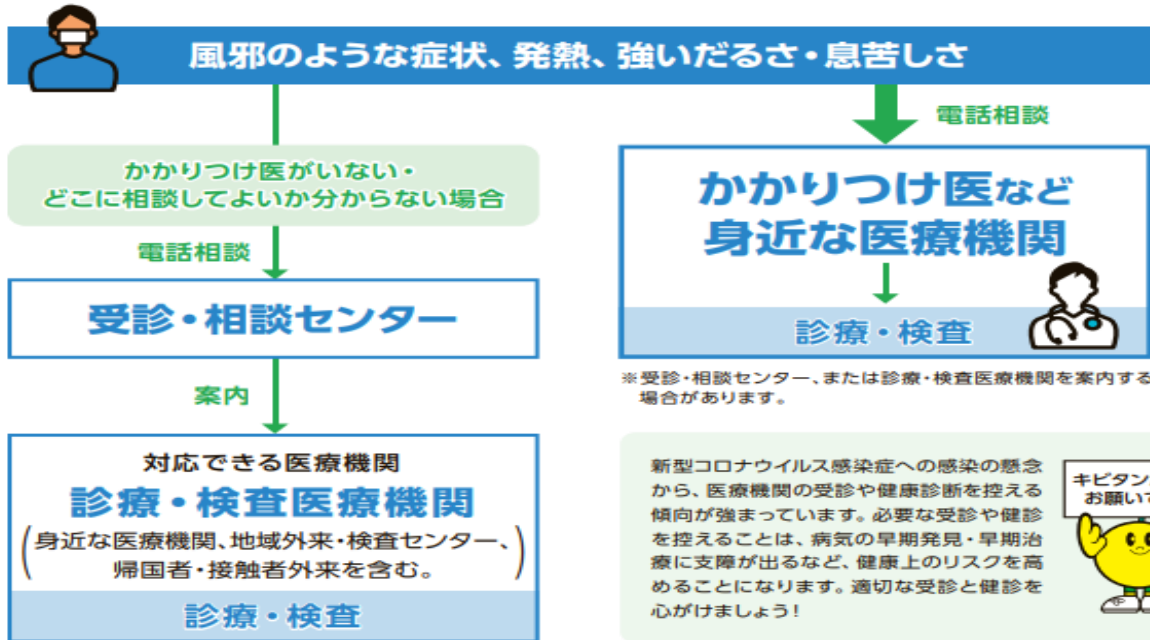
- 後頭部が壁についていない
- あごがあがってしまい上を向いてしまう
- 腰が痛い
- 腰と壁の間に手のひら二枚以上の空間ができる
- ふくらはぎが張っている感じ
- からだが前に倒れそうになる

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!!

# 対策等について確認・情報提供！

福島県コロナ対策HPより参照

発熱等の症状がある方は、まずはかかりつけ医等の身近な医療機関に電話でご相談ください。かかりつけ医がない方、またはどこに相談してよいか分からない方は、「受診・相談センター」にご相談ください。



発熱など体調が悪く不安なときには相談センターへ！

受診・相談センター ☎ 0120(567)747

(平日・休日問わず24時間対応)

※従来の「帰国者・接触者相談センター」はインフルエンザ流行に備えた体制整備のため、令和2年11月1日(日)から「受診・相談センター」に名称を変更します。

福島県のホームページサイトになります。QRを読み込んで、参考にしてください。



参考 福島県 HP  
「新型コロナウイルス感染症関連情報ポータル」

新型コロナウイルス感染症  
COVID-19 関連情報ポータル

文字の大きさ  拡大  標準

Google 検索

検索

福島県公式Twitterでは新型コロナウイルス感染症に関する情報を発信しています。

 陽性者の方	 濃厚接触者について	 コロナに不安がある方	 ワクチン接種について
 各種相談窓口	 コロナに関するQ&A	 各種支援	 コロナ対策関連情報

～ 保健室よりお知らせ ～

感染症対策に日々ご協力いただき、ありがとうございます。引き続きマスクの着用と、手洗いうがいの徹底をお願いします。また、保健委員会の活動でも、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」を実施しています。各ご家庭でも、引き続き感染症対策のご協力をお願いします。

