ほけんだより 11月

令和８年11月
旭丘中学校　保健室

１１月７日は「立冬」、暦の上では冬の始まりです。日が暮れるのもずいぶんと早くなりましたね。本格的な寒さに備えて、毎日の食事や睡眠を大切にし、体調を整えていきましょう。心も体も元気にこれからの冬を迎えたいですね。

check! 悪い姿勢になっていませんか？







check! 首　首が前に出ると頭の重みが首に集中

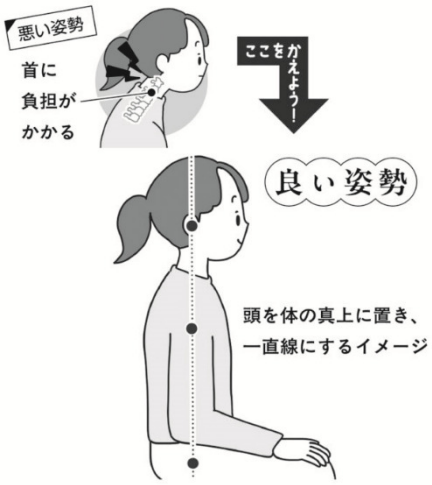
人の頭の重さは約５kg。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。

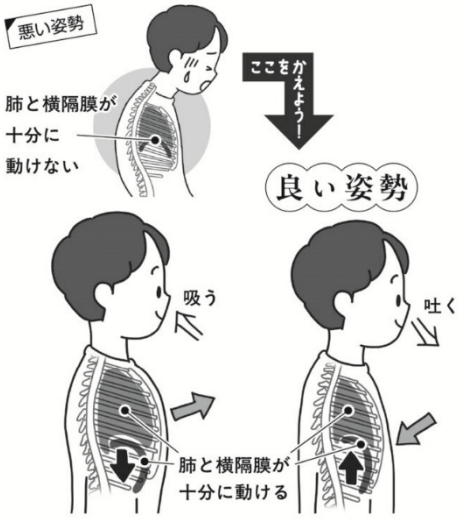
check! 背中　背中が丸いと息がしづらくなる

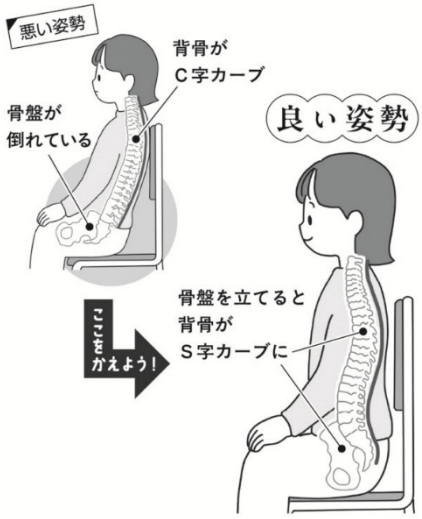
背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。

check! 腰　骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のＳ字カーブからＣカーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。







良い姿勢ができていると

☆呼吸がしやすく、脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして集中力がアップします。
☆首や肩が凝りにくく、目や体も疲れにくくなります。
☆適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやもよくなります。
☆背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見えます。

スマホ姿勢、大丈夫？

スマホやタブレットを長時間使っていると、悪い姿勢になりがちです。ときどき画面から目を離して休憩し、姿勢を整えることを意識しましょう。使う時間も見直してみてくださいね。

