Always Smile

北中学校
保健だより

令和５年１１月

11 月 23 日は勤労感謝の日です。もともとは「新嘗祭（にいなめさい）」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちをもてるといいですね。

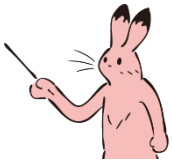
11 月の保健目標

姿勢について考えよう！

良い姿勢で健康に過ごそう！

こんなことをしていませんか？

- 足を組む
- 肘をついて座る
- 寝転んで本を読む
- スマホを見る時間が長い
- いつも同じ側でカバンを持つ



悪い姿勢をしていると…

● 体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の要因になることがあります。

● 心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもつながることがあります。

良い姿勢になろう！

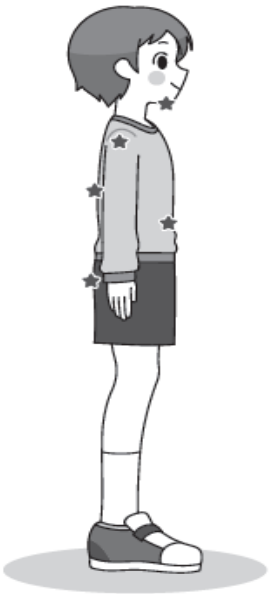
良い姿勢をしていると…

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

Check!

- □ あごを引く
- □ 肩の高さをそろえる
- □ おへその下に力を入れる
- □ 背筋を伸ばす
- □ お尻の穴を締める

座っているとき

Check!

- □ あごを引く
- □ 背筋を伸ばす
- □ イスに深く腰をかける
- □ おへその下に力を入れる
- □ 足を床につける

スマホ×姿勢 ～今増えている「ストレートネック」とは～

スマホやパソコンの普及に伴い、頭を下向きにして長時間作業を行う場面が増えてきています。その影響で、背中から頸部にかけて猫背になり姿勢が悪くなる人が増えています。このような人にレントゲン検査を行うと、頸椎の骨がまっすぐ（ストレート）になっていることが多く、このような姿勢をストレートネック（別名：スマホ首）と呼びます。

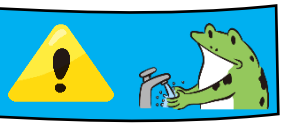
ストレートネック

通常の頸椎

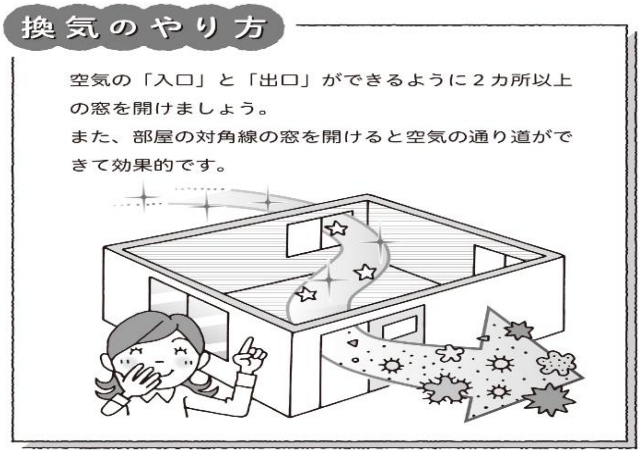
ストレートネックの改善に大切なのは、長時間のスマホの使用による前屈姿勢（下向きで画面をみ続けること）を避けること、そしてストレッチを普段から取り入れ、頻繁かつ継続的に行うことです。

※スマホやパソコンを長時間使用する時は、15 分に一度は画面から目を離して頭を後ろに倒し、天井を見ながら 30 秒数えましょう。それだけでストレートネックの予防になります。

感染症注意報



感染症流行の季節がやってきました。手洗い・うがいや空気の入れ替えなどでウイルスを体の中に入れないことが大切です。ウイルスに負けないためにも今年の冬もしっかりと予防に努めましょう！



知っておきたい献血の知識

「献血」は、自分から進んで血液を提供するボランティアです。「聞いたことはあるけれど、どうやったら献血できるの？」「そもそも献血ってよく分からない」と思っている人も多いのではないでしょうか。この機会に「献血」について学習しましょう。

献血した血液は何に使っているの？

病気やけがの治療に必要な「血液製剤」という薬となって、患者さんの命を救います。

80%以上が、がんなどの病気の治療に使われています。

どうして献血が必要なの？

輸血を必要とする人は、１日平均で約 3000 人。しかし、血液は人工的に造ったり、長期保存ができないため、多くの献血が必要です。

どうやったら献血できるの？

献血は男女ともに１６歳から、全国の献血ルームや献血バスで行うことができます。

200ml 献血は１６歳からすることができます。