

ほけんだより 11月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校
令和5年11月21日
保健室

11月 保健目標 ○よい姿勢で生活しよう

気温が低くなり寒くなってきました。空気が乾燥し、ウイルスには快適な環境になっています。しかし、ウイルスに負けないために、今年の冬も、石けんによる手洗いをこまめに行ったり、加湿器を使って乾燥を防いだり、窓やドアを2か所以上開けて部屋の換気をしたりして感染症を予防しましょう。

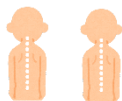
11月9日、愛知県内にインフルエンザの警報が出ています。



インフルエンザと
診断されたら…



インフルエンザは、出席停止です。自宅で静養してください。
停止の目安は、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでです。
* 発症した日の翌日を1日目と数えます。



良い姿勢で健康に過ごそう!



スマホやタブレットを使っている時の姿勢を思い返してみてください。

下向きの姿勢が続き、頭の重さで背中から首が引っ張られて猫背になりがちです。この姿勢が長時間続くと、骨格にも影響がでできます。近年、首の骨が真っ直ぐになることが多く、このような姿勢を「ストレートネック（スマホ首）」と呼んでいます。



<ストレートネックの症状>



肩こり、首の疲れ、頭痛、めまい、耳鳴り、吐き気、やる気がでない、疲れやすい

※ 天候が悪くなったり気圧が下がったりすると症状が強くなる傾向があります。

<猫背を防ぐ工夫>

- パソコンのモニターは、高い位置に設置する
- スマホを持っている腕の肘を反対側の手で支え、スマホを目の高さに保持する
- 15分に一度は画面から目を離してストレッチをする

<ストレッチ（例）>

- 首を前後左右に傾げる
- 両手を後ろで組んで胸を開き、腕をゆっくり上げる
- 両肩をグルグルまわす



【良い姿勢で過ごそう】

立っているとき

- ☑ あごを引く
- ☑ 背筋を伸ばす
- ☑ 左右の肩の高さをそろえる
- ☑ おへその下に力を入れる
- ☑ お尻に軽く力を入れる



座っているとき

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