

ほけんだより 11月

長尾曲中
2021

ブレザーを着る季節になりました。コロナ感染症の流行も激減！していますが必ず次の流行がやってくると言われてます。ワクチン接種も始まり、治療薬も出てきました。昨年は流行らなかったインフルエンザですが、油断をすると今年はわからないと言われてます。もう少し、マスクの着用とトイレ後や食事前の手洗いをがんばって続けましょう。



注意

教室前と保健室前の消毒液は
入室する時用のものです

いたずら厳禁

室内での感染予防のためのものですので、普段の予防は「手洗い」です。クラスの消毒液に対してのいたずらや破損の訴えがきています。自分のクラスのものでない消毒液の使用や保健室に入室しない人の使用が最近特に目立ちます。

何のためのおいてあるのか、無料の無限のものではありません。限りあるものなので、大切にきちんと使用してください。お互いに注意してほしいです。

学校にはいろんな人がいます。皮膚やアルコールに弱い人、臭いに敏感な人など自分が知らないだけで周りにはそういう人もいることを忘れてください。



正しい姿勢で
集中力アップ



【お知らせ】モアレ検査 11月22日(月)9時~

当日は「体操服です(ハーフパンツは必ずはいておく)」です。

期末テストが終わってすぐです。お休みの無いように!!

教室でこんな風に乗ってる人! 背骨や肩甲骨がゆがんでしまうよ!!



つらい... 寒い... 便秘のお悩み

寒くなると
トイレがはかばか
なりがちです

保健室
あるあるです
お腹痛い
とこです

スッキリ通信

便秘とは?

大便是、大腸で水分を吸収され、適度に固形化して体外へ排出されます。ところが、ストレスの影響や自律神経がうまく働かない...などの原因で大腸の動きが悪くなると、排出されずに大腸内に長くどまり、固くなって排出されにくくなってしまいます。この状態が「便秘」です。

また腸液、腸壁の増加、肌あれ、吐き気、疲労感、イライラなど、便秘は様々な体調不良を引き起こすので注意が必要です。

寒くなってくると増えるんですよ、おなか痛い!という人。学校のトイレではちょっとなかなか...ですね

こうなるとトイレに行くしか...
学校はちょっと!!

便秘の主な原因

水分摂取不足

運動不足

食物繊維不足



朝食
偏食
極端なダイエット
...など

今日からできる!

便秘にならないコツ

☆1日3食をきちんと食べる
特に朝食! 「おなか痛い」の中に、朝食抜きの人がいます。

☆朝食後の「トイレタイム」
なかなかこれが難しい! よね。夕食後でもいいのでちょっとゆっくりのトイレタイムを

☆積極的に食物繊維をとる
野菜をしっかり食べること。

出てスッキリ! すると腹痛も止まります。
おなかのなか

☆体を動かす

☆十分な睡眠をとる

☆しっかり水分補給をとる
寒くなってきたても水筒を持ってこよう。



お腹を冷やさないためにも「ホロシャツ」の下には必ず1枚何か着ておきましょう!

姿勢が悪くなる理由を知って、意識して改善していきましょう

何気なくやっているしぐさや習慣に加え、加齢による身体の変化、そして環境。意識しないと、姿勢はどんどん悪くなってしまいます。今日から美しく健康的な自分をイメージして、姿勢を正していきましょう。

◎姿勢を良くするためのポイント◎

美しい姿勢で颯爽と!

背筋がずっと伸びた人は、はつらつとして若々しく見えます。人の姿勢の良し悪しは目に付きますが、自分の場合はどうでしょうか? 見た目はもちろん、心身の健康に大きく影響する姿勢。もっと意識してみませんか?

良い姿勢には、どんな利点があるの?

見た目がこんなに違ってくる!

- 若々しく見える。
- スタイルが良く見える。
- 元気で明るい印象になる。
- きちんとした印象を与える。

心身への健康効果もいっぱい!

- 肩こりや腰痛の予防・改善になる。
- 坐骨神経痛や手足のしびれが起りにくい。
- 疲れや冷えなどの不調が起りにくい。
- 太りにくい。
- 精神的に安定しやすい。

あー! 私かも?

背骨
緩やかなS字

骨盤の傾き
真っ直ぐ

良い姿勢



スポーツで強くなったから、姿勢を直すのが大事!!

良い姿勢を意識し、環境を見直す

これが「正しい立ち方」

あなたは無理なくできますか?
頭を壁につける。
あごを軽く引く。壁の前でやってみよう!
肩から肩甲骨にかけて壁につける。左右の肩の高さをそろえて水平に。
背中を壁につけ、腰は反りすぎない。(腰は壁との隙間に手のひら1枚が入るのが理想)
おなかを凹ませて骨盤を立てるようにみぞおちを引き上げる。
お尻をキュッと締めて壁につける。

ひざを伸ばす。

頭の頂点をヒモで上に引っ張られているイメージで、肩や腕の力を抜いてリラックスするのがコツ。

かかとを壁につける。



これが「正しい座り方」の例

長時間同じ姿勢になりやすいデスクワーク。パソコンは高さ調整をしないと低すぎる人が多い。

目からパソコンのディスプレイまでは40cm以上。



画面は目の高さよりやや下。

キーボードに自然に手が届く。

足の裏全体が床につく。

悪い姿勢の大きな原因は「骨盤のゆがみ」

良い姿勢では、骨盤にゆがみがなく、背骨が緩やかなS字を描いています。骨盤が前後左右にゆがむと背骨にも影響し、姿勢が悪くなります。悪い姿勢は3つのタイプに分けられますが、自分に当てはまるものはありますか?

悪い姿勢	前後のゆがみ		左右のゆがみタイプ
	猫背タイプ	反り腰タイプ	
骨盤が後傾し、背骨がC字型になっている	骨盤が前傾し、背骨が過度のS字になっている	骨盤が右が左に傾き、背骨が曲がっている	
<p>背中が丸い あごと肩が前に出る 腰が下がる ひざが前に出る</p>	<p>背中が反る お尻が出る ひざが反る</p>	<p>目や口角の高さ 肩の高さ くびれの高さ 両ひざの高さ ...などが左右で違う</p>	
頬や胸、お尻などが垂れる。内臓も圧迫され、呼吸が浅くなって自律神経のバランスがくずれやすい。	腰の関節に大きな負担がかかり、腰痛が起りやすい。内臓が前に押し出され下腿が出やすい。	左右の傾きにより片方に偏った痛みが腰やひざなどにしやすい。	
首こり、肩こり、頭痛、腰痛が起りやすい。血流やリンパの流れが妨げられ、代謝低下で太りやすく、冷えやむくみに。			

デスクワークやスマホの合間に ゆがんだ姿勢をリセット!

加齢で増える「猫背」と現代人の間隔「スマホ首」に効くストレッチ

ゲームやタブレットなど、長時間同じ姿勢は...

1
両手を後ろで組んで持ち上げる

ココをストレッチ↑

胸が開いて背筋も伸びる。肩甲骨周りの筋肉もほぐれるから、肩こりのケアにも。

2
頭を後ろに倒す

首の前とおこの下がしっかり伸びているのを感じて。

3
そのまま深呼吸を数回繰り返す

背中も伸ばす

*首などに痛みがある方や治療中の方は、医師等と相談してから行ってください。