

ほけんだより 11月

船橋市立大穴中学校
保健室発行
2024. 11. 12

2024年の「立冬」は11月7日。暦の上では「冬」が始まります。朝夕だんだん冷えるようになり、布団から出るのがつらくなってきたという人もいるのではないでしょうか。

季節の変わり目ということもあり、頭痛や腹痛などの症状で保健室に来室する生徒が増えています。風邪やインフルエンザ、ノロウイルス等の感染症から自分のからだを守るためにも、生活習慣を整えて健康なからだを保つことは大切です。今一度「早寝」「早起き」「朝ごはん」を意識して過ごしましょう。



こんな生活していませんか？



ついつい夜更かし…



寝る直前まで
スマホを見ている…



朝起きられなくて
準備がギリギリに…



朝ごはんを
食べずに登校…

スマホから出るブルーライトには、目を覚ます作用があり、脳を興奮状態にして寝つきにくくします。

睡眠をしっかりとうろう

中学生に必要な睡眠時間は8～9時間くらいです。

朝、太陽の光を浴びると、心とからだもすっきり目覚めます。

少し余裕をもって起きよう

朝食を必ず食べよう

体温が上がり、元気に活動ができます。

寝る前のスマホ使用を控えて、23時までには寝るようにしましょう。

何か少しでも食べてこよう
バナナ一本でも・牛乳一杯でも！



お元気ですか？

困りごとや不安を一人で抱え込まず、家族や先生、友人、専門家に相談することも大切です。身近に話せる人がいないとき、SNSを活用することもできます。

千葉県のウェブサイトで、SNSの相談窓口（LINEアカウント）「SNS相談@ちば」が紹介されています。右の二次元バーコードを読み取って友達追加すると、トークでメッセージが送れます。

不安を一人で抱え込まず、思い切って相談してみましょう。

姿勢が悪いと全身が悪くなる??

あなたは、「姿勢」に気をつけて生活していますか？
背中が丸くなっている、机にひじをついている、足を投げだして学習している人はいませんか。
悪い姿勢が身につけてしまうと、からだには色々な影響があります。

視力低下

・机や本、スマホとの距離が近くなり、目への負担が増えて、視力が低下する。



脳のはたらき・集中力の低下

・内臓が圧迫されて働きが弱くなり、呼吸器や内臓の働きが低下するため、脳に十分な酸素・栄養が行き渡らなくなる。

・眠気が出る。
・集中力や脳の働きが低下する。



歯並びが悪くなる

・頬杖をすると、下顎がズレて一部の歯や顎の関節に大きな負担がかかるため、顎がゆがんだり、歯並びが悪くなったりする。



肩こり・首や腰の痛み

・うつむいて、肩が内側に入るような姿勢を続けていると、頭を支える首や肩、腰に大きな負担がかかる。



背骨が曲がる

・正常な背骨が曲がってしまい「脊柱側弯症」という病気になる可能性がある。



太りやすくなる

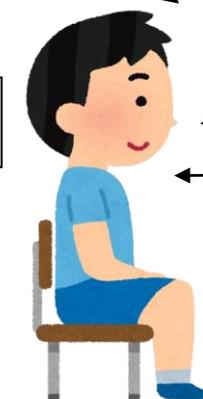
・姿勢が悪いと、姿勢を支えるお腹周りの筋肉が使われないため、お腹周りの筋肉が衰えて脂肪が付きやすくなる。



姿勢を正そう！！

背中と太ももが90度になっている

骨盤を立てて坐骨に体重がのるようにする



頭の上から糸で引っ張られているイメージ

顎をひく

左右の肩が同じ高さ

床に両足の裏をつける



耳
肩
腰
くるぶし
が
一直線

11月26日はいい風呂の日



「早寝」「早起」「朝ご飯」に加えて、
「お風呂につかる」ことも健康な体を保つために役立ちます。

医学的にも証明されている入浴の3つの健康効果

①温熱作用によるもの

→お風呂に入ると「あたたまって疲れが取れる」

お湯に浸かると当然体はあたたまります。これが温熱作用です。皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、血流が良くなります。それにより体内の老廃物や疲労物質の除去、コリがほぐれ疲れが取れます。また、自律神経をコントロールする作用もあります。そして、細胞が活性化し、免疫力アップも期待できます。



②水圧作用によるもの

→お風呂に入ると「全身の血行が良くなる」

お風呂でも、水圧を受けます。足にたまった血液が押し戻され、心臓の働きを活発にし、血液の循環を促進します。

③浮力作用によるもの

→お風呂に入ると「気分がリラックスする」

プールや海に入ると浮力が働いて、体が浮きますね。これは、湯船の底に身体が沈んでいてもきちんと働いています。お風呂に浸かると、体重は約9分の1程度になります。普段体重を支えている筋肉や関節は、その役割から開放され、緊張からくる脳への刺激が減少します。見えない身体の負担を軽減することにより、心も開放されてゆくのです。

お風呂はいいぞ～

