

ほけんだより^{11月}



令和3年11月15日
川口市立領家中学校
保健室 No.9

11月の保健目標は「姿勢をよくしよう」です！

正しい姿勢

S. **ときどき思い出して、ピンッとね**

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる

1

そのまま体を起こす

2

これだけで完成です！

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

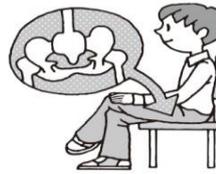
背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



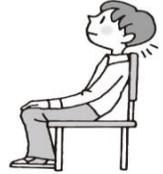
足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまう



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定になります

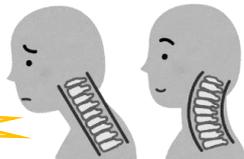


ストレートネックに注意！

「首のこり」に効くストレッチ

ストレートネックとは？

本来、首の頸椎（けいつい）はゆるやかなアーチ状になっていますが、アーチが失われてまっすぐになってしまうことをいいます。



ストレートネック

正常

スマホやゲームを使う時など、うつむく姿勢が長いと、頭の重さを上手く支えきれなくなり、頭痛や肩こりを引き起こします。思い出した時に、こり固まった首や肩のストレッチをしてコリをほぐしましょう。

前かがみにならないようにする

倒し過ぎると頸椎を傷めやすいので注意

Step1 1. 首の左右をのばす

Step2 2. 首の後ろをのばす

Step3 3. 首の前をのばす

Step1 1. 肩の力を抜いてリラックス

Step2 2. あごを下げて首をねじる

肩を動かさず首だけねじる

すき間時間にやってみよう！

第42回体育祭

11月2日に第42回体育祭が行われました。感染症対策をしながら、2年ぶりの実施となりました。本番では学年の垣根を超えた色別の団結した応援、クラスで団結した熱い競技が見られ、白熱した体育祭となりました。領中生のみなさんの笑顔が輝いていましたよ！本当にお疲れ様でした！☺

◆救護テント利用者◆

	ケガ	32	人
	病気	2	人

前期保健整美委員 ありがとう！

前期保健整美委員の25名が予行・前日・当日とそれぞれ役割分担して仕事をしました。

砂で机の脚が汚れないようにテープを巻いています！

2.3年生女子は救護テントでけが人対応を手伝いました！

2.3年生男子は保健室から物品を運びました！

1年生は外トイレの清掃や点検をして、みんなが気持ちよくトイレを使えるようにしました！



11月8日は「いい歯の日」でした！

か「噛む」ことの大切さ



ものを食べる時、私たちはまず口の中で「噛む」動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・やわらかくして消化を助けるだけでなく、全身を活性化させるいくつかの重要な働きをもっています。

脳の働きを活発にする
噛む動作であごを開閉することで脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。



肥満を予防する
よく噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べすぎを防止します。



あごの筋肉・骨が発達する
歯並びを整え、はっきりと発音することができます。



唾液がたくさんでる
唾液の様々な効能が得られます。



歯と口の健康、
全身の健康のためにも
よく噛んで！！



唾液にはどんな効能があるの…？

- 消化を助ける（デンプンを分解）
- そしゃく・飲み込みの補助
- 口を湿らせて発音をスムーズに
- 食べ物を溶解し舌で味覚を感じさせる
- 食べカスや細菌を洗い流す
- 病原微生物への抵抗力がある
- 口内の急激なpHの変化を防ぐ
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給

↑近年の研究により、唾液にはこれらの多くの効能があることがわかっています。

就寝前は口腔ケアを！

睡眠中は唾液の分泌量が減ることが明らかになっています。そのことから、むし歯・歯周病予防のために、就寝前は歯みがきなどの口腔ケアをしっかり行い、食べかすや歯垢を口の中に残さないように努めることが欠かせません。

