

ほけんだより



福智高校 保健部 2018. 11月

与えられるもの、得るもの。

みんなでつくりあげた文化祭もあっという間に終わってしまいましたが、みなさんの笑顔が印象的に残る1日となりました。それぞれが協力し、役割を果たせたことも達成感や充実感となったのではないのでしょうか。長い2学期も、折り返しです。まだまだチャレンジできる時間はありますので、色んな事に挑戦してみましょう！

寒い季節、姿勢を正して！

風が冷たく、冬が近づいてきています。校内でも風邪をひいている人が増えてきたように思います。寒くなると、どうしても肩が丸くなり、姿勢が悪くなってしまいます。姿勢が悪いと、背骨や骨盤などにゆがみが生じてしまい、内臓などにも影響してしまいます。

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。

肩 筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ～

腰 猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。

体が曲がると、血液の流れがよくなって、**届く酸素が少なくなっちゃうよ**。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

お腹が押されると、**ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ**

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…

<p>背中が丸い</p> <p>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</p>	<p>足を組む</p> <p>股関節や骨盤が傾きます</p>	<p>そっくり返る</p> <p>腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです</p>
<p>肘をつく</p> <p>上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します</p>	<p>ほおづえをつく</p> <p>頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています</p>	<p>足がブラブラ</p> <p>足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります</p>

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

-
-

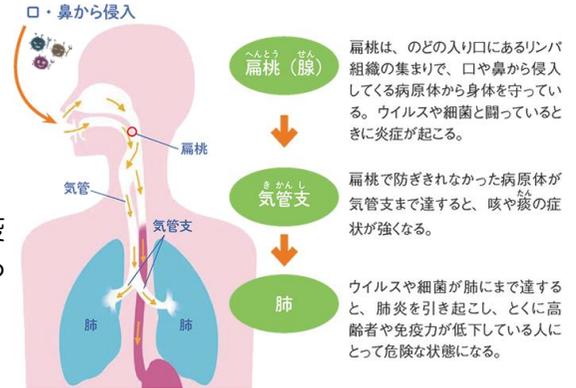
そのまま体を起こす

これだけで完成です！

免疫力を高めて風邪・インフルエンザ対策。

風邪をひくときは、体の免疫力が低下している状態です。

免疫力が低いほど、鼻や口から入った病原体は、気道（空気の通り道）を通り、のど→気管→気管支→肺へと侵入していきます。体の免疫力が高い状態だと、途中でくい止めることができます。



体温が1度下がると免疫力は30%低下する！

「冷えは万病の元」と言われるほど、健康状態を左右するといわれています。疲れ・睡眠不足・身体の冷えなど、複数の要因が重なれば、さらに免疫力は下がってしまいます。疲れた時や睡眠不足の時には特に体を温めてあげましょう。

首のまわりにタオル等を巻いて寝るのもおすすめです。

首・手首・足首の3つの首をあたたくしましょう！



「健やかに」発汗号 <https://www.bee-lab.jp/health/201602/index.html>

「健やかに」2012年12月号 <https://www.bee-lab.jp/health/201212/>



予防接種をすれば絶対発症しない？

× インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも、手洗いなどはしっかりと。

去年受けたから今年はいいよね？

× ワクチンの効果は約5カ月。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

うつのは流行り始めてからでいい？

× ワクチンをうって、効果が始まるまでには1～2週間くらいかかります。12～3月ごろに流行するので、1回接種なら11月がおすすです。