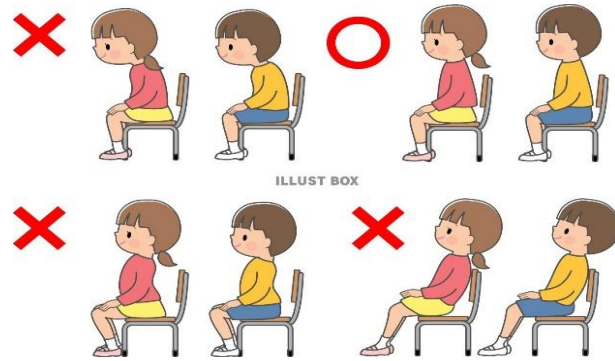


# ほけんだより 11月

水戸市石川中学校  
保健室 No.8  
令和5年11月1日

だいが涼しくなり、朝晩は寒さを感じることもあります。しかし、1日の気温差が著しいと疲れがたまりやすく、風邪をひきやすくなります。風邪に負けない丈夫なからだ作り、適切な手洗いやうがいを心がけましょう。

## 11月の保健目標 姿勢を正しくしよう



### 良い姿勢とは？

- ①頭が体の真上にある。
- ②足の裏が地面についている。
- ③肩を丸めず、背筋を伸ばしている。

### 11月1日は「いい姿勢」の日

1という数字は背筋をピンと伸ばした様子に見えることから、11月1日は「いい姿勢の日」と呼ばれています。姿勢は見た目だけでなく、体や心にまで影響を与えます。11月はいつもより背筋を伸ばして元気に過ごしましょう。

みなさんは普段どんな姿勢で過ごしていますか？椅子に浅く座ったり、猫背になっていたりしませんか？姿勢が悪くなると血行も悪くなり、乳酸や老廃物がたまりやすくなるため、疲れが取れにくくなってしまいます。また、頭痛や肩こりなど様々な身体的不調が表れます。

さらには、姿勢が悪いと体だけでなく気持ちにもデメリットが生じます。気持ちに生じるデメリットは主に次の二つです。

#### ①自律神経のバランスが乱れる。

姿勢が悪いと横隔膜や肋骨を上手く動かさず呼吸が浅くなります。そして体は緊張状態になり、疲れやすく動きにくい身体になります。また、自律神経の乱れにより脳内神経伝達物質の活動も抑制され、精神的な不安にもつながります。

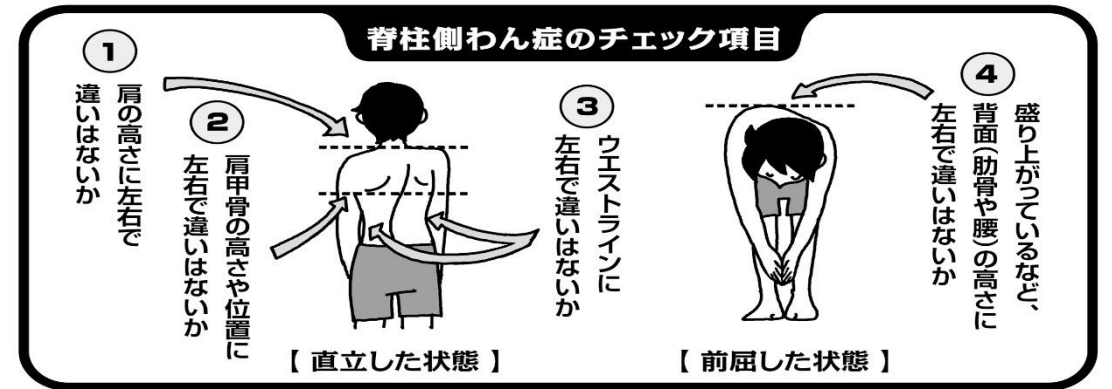
#### ②光を取り込みにくくなる。

うつむいて前かがみになっている悪い姿勢では、目から入る光を上手く取り込みづらくなります。日光浴などによって生成されるセロトニンという脳内伝達物質は「幸せホルモン」とも呼ばれ、ストレス解消やメンタルを安定させる効果があります。

せきちゅうそくわんしょう

## 脊柱側弯症のチェックをお願いします！

脊柱側弯症は脊柱が何らかの原因でねじ曲ってしまう病気です。男子よりも女子の方が多く、早期発見・早期治療が重要です。症状がなく気づきにくいので、ご家庭で確認をお願いします。



### 換気をしましょう！



換気の基本は「常時換気」です。暖房をつけている場合でも、対角線上に上窓を10cm～20cmほど開けておくことで空気の通り道が作られ、効果的な換気をすることができます。

しかし、雨風が強くと常時換気ができない場合もあります。その際は、休み時間に1～2分間窓を全開にして換気を行いましょう。また、サーキュレーターも効果的に使用しましょう。

寒さが厳しくなる時期ですが、換気方法を工夫したり温かい衣服を着たりして、換気を欠かさず行いましょう。

## \*\*\* 令和5年度水戸市口腔衛生優良生徒 \*\*\*

水戸市口腔衛生優良生徒は、学校の歯科検診で日常より歯の健康に努め、むし歯や歯周病のない生徒を学校歯科医に推薦していただき、市内の小中学生が表彰されるものです。口腔健康管理(歯磨きで口腔内を清潔に保ち、歯周炎を予防すること等)は、身体全体の健康にとっても重要です。口腔内が健康であればウイルスにも感染しにくいとの研究報告もあります。毎日の歯磨き習慣を大切にしましょう。

本校からは、次の3人が「よい歯」の生徒として、9/28 水戸市民会館にて表彰されました。

- 水戸市教育長表彰 今野 アンドレイさん(3の3)
- 歯科医師会長表彰 高島 蓮侍さん(3の1)
- 学校保健会長表彰 秦 心音美さん(3の1)



\*\*\* この保健だよりは、本柳養護実習生(1の1担当)が作成しました。皆さんよく読んでください。\*\*\*