

ほけんだより 11月

令和5年11月1日

布水中学校

保健室

正しい姿勢を心がけよう

自分の姿勢がどうなっているか、鏡で見たことはありますか？自分の姿勢が正しいかどうか自分で見ることが難しいためなかなか気付きにくいと思います。自分では気付いていないうちに、いつの間にか悪い姿勢が身についているかもしれません。今一度正しい姿勢について考えてみましょう。



姿勢が悪いと何が起こるのか

体と心への影響

悪い姿勢は筋肉を緊張させ、血液循環を悪くします。そのため、頭痛・肩こり・腰痛を引き起こし、体の左右のバランスが崩れることで脊柱側弯症につながる恐れがあります。歯並びにも影響が出てくるのが分かっています。

また、気分の落ち込み・不安・うつ症状など精神的な面にも影響があることが分かっています。

学習での影響

姿勢が悪い状態だと呼吸が浅くなり、脳に行く酸素が減るだけでなく、血流が悪化し、考える力が弱まってしまう。

また、姿勢の悪化による肩こりや頭痛は集中力を低下させるので、効率が非常に悪くなります。

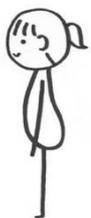
社会生活での影響

猫背の人と胸を張っている人だと印象が変わってきませんか？姿勢で相手に与える印象が変わります。

進学や就職の時には、胸を張って臨めるといいですね。

姿勢をよくするための体操

腰がそりやすい人



《からだ丸め》
両手を前方に伸ばして
背中を丸める
(5秒保持×5回)



《太もも前面のストレッチ》
脚を前後に開く
上半身を前に移動させる
(20秒保持×3セット)

腰が丸くなりやすい人



《胸張り》
両手を後ろに組んで、
肩甲骨を背骨に引き寄せる
(5秒保持×5回)

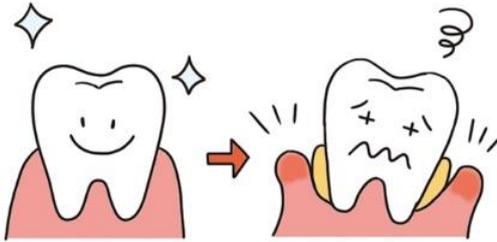


《太もも後面のストレッチ》
座位で片足を伸ばす
胸を張って体を前に倒す
(20秒保持×3セット)

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ……。確かにその通りなのですが、重要なことがかけています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

いい歯は
11月8日



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れて痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。

歯肉炎の予防には、まず歯磨き。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。

モヤモヤ解消！

クレンジングノートのすすめ

モヤモヤするような出来事が起きたとき、いつまで経ってもその出来事が忘れられず、頭の中を色々な思いがかけ巡って、疲れてしまうことはありませんか？心理学者ウェグナーは「皮肉なりバウンド効果」と呼んでいるのですが、「考えてはいけない」と考えれば考えるほど、そのものについて考えてしまうのが人間だそうです。

先生は、クレンジングノートというノート術でモヤモヤを解消しています。これは、塚本亮さんの『「すぐやる人」のノート術』という著書を参考にしています。はじめは、ノートにモヤモヤを書き出したところで、スッキリするはずがないと疑っていましたが、今では人に勧めたくなるほど効果を実感しています。モヤモヤや怒りが収まらない時・忘れたい出来事が起きたときにぜひ実践してみてください。

クレンジングノートのやり方

真っ白な紙を用意して、頭のなかにあるもの・心のなかにあることを何も考えずひたすら書きなぐります。誰かに見せる訳ではないため言葉や言い回しは気にしません。思いついたままを書いていきます。15~20分かけて自由に書くことが良いそうですが、時間はそこまで重要でないと考えています。頭の中をかけ巡る思いを全て書きなぐったら、その紙は捨てる。非公開に行うことで、心理的ストレスが軽減します。誰にも見られない、1人の空間で行いましょう。

書き終えた後には、スッキリ感だけでなく、怒っていたりモヤモヤしていた時には気づけなかった前向きな発見があるかもしれません。