

# 保健たより

\*“正しい姿勢”を意識しよう！ 11/4は良い姿勢の日  
\*感染症に気をつけよう！

令和7年11月5日  
中島中学校保健室



朝晩の空気に秋の深まりを感じる季節となりました。日中との寒暖差も大きくなり、体調を崩しやすい時期です。あたたかくして、体を冷やさないようにしてくださいね。

## いつも正しい姿勢

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。



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…

こんな座り方をしていませんか？

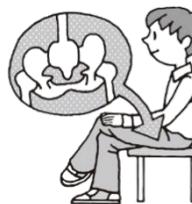
### 背中が丸い

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  
重さが首から背中の  
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  
てしまします



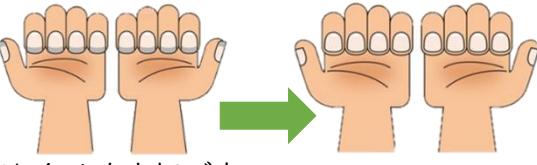
### 足がブラブラ

足が床につか  
ないと、踏ん  
張ることがで  
きず、骨盤が  
不安定なま  
まになります



# ～手を清潔にして感染症を予防しよう～

毎年、冬になると、かぜやインフルエンザが流行します。こうした感染症対策には手洗いやアルコール消毒など手を清潔にしておくことが大切です。石けんを使えば、99%以上の細菌を除去できると言われています。手洗いは、「石けんを使ってこまめに」が習慣になっていますか？ 洗い残しの多いところは特にていねいに洗ってください。「爪と指先」は洗い残しだけでなく、爪が長いと細菌のたまり場になってしまいます。つまり、爪が長いと細菌の数がグーンと増えます。だから爪を短く整えておくことも大切です。



## 手洗いクイズに挑戦！

- Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？  
A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。
- Q 一番洗い残しが多いのは何指？  
A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。
- Q 手洗いにかかる時間は？  
A しっかりと洗うと、30秒はかかります。

いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

## 感染症の感染ルート



R7 インフルエンザ  
予防接種について



【七尾市 HP より】

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	○	○	○	○	○	○	登校OK
発症	○	○	○	○	○	○	登校OK
発症	○	○	○	○	○	○	登校OK

インフルエンザにかかったら  
登校できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

## 絶好調の秘訣は睡眠！

世界中から注目を浴びるトップアスリートの大谷翔平選手。彼が体調管理で一番に気をついていることは、“睡眠”だそうです。平均10～12時間は睡眠をとると公言しています。また、睡眠を促すホルモン“メラトニン”を増やす効果のある食事を心がけているとのこと。大谷選手の成功の裏には、計画的な睡眠管理と生活習慣の工夫があるんですね！



## もうすぐマラソン大会があります！

毎年この時期になると、脳貧血や過呼吸などで保健室へ来る生徒が数名います。普段から大切なことですが、特に睡眠不足に注意してください。体調が崩れやすくなる原因となります。また、体力・やる気を下げる原因になります。理想としては、毎日7～8時間睡眠時間を確保できるといいですね！\*水分・塩分補給も忘れずに！

# いい姿勢

## は、なぜ大切？

### いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

### 座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている



### CHECK!!

#### あなたは大丈夫？

### これが“いい姿勢”

#### 立つとき



おへそのあたりに軽く力を入れる

力は抜いて、肩の高さをそろえる

背筋を伸ばす

おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

#### 座るとき



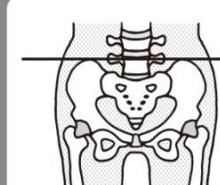
おへそのあたりに軽く力を入れる

背筋を伸ばす

イスに深く腰かける

1つでも当てはまつた人は、体に負担がかかっているかもしれません。

POINT 骨盤を立てて座る



左右水平になるように

### いいこといっぱい

#### 1

#### 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



#### 2

#### 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

#### 3

#### 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?

