

保健だより 10月

金沢錦丘中学校

保健室

平成30年10月5日

10月の保健目標

眼と姿勢の健康



新人戦や各種の大会・中間テスト・球技大会も終わりました。次は、各学年行事（修学旅行、わくワーク、事業所訪問・母校訪問など）があり校外に出る機会があります。色々な人との出会いや体験を通じて、視野を広めてほしいです。

10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に自分の「**眼の健康**」について振り返って見ましょう。

また最近、発熱や溶連菌感染症などの高熱で欠席する生徒も増えています。他県では、今年のインフルエンザの発症が例年よりも約2か月も早い時期に発症しています。朝夕の寒暖の差に身体がついていかず免疫力も低下しがちです。日頃から手洗い・十分な睡眠・バランスのよい食事に心がけ感染症予防に努めましょう。

よい姿勢の合言葉・・・ピン・ピタ・グー

よい姿勢の合言葉は・・・

ピン・・・背筋をピンと伸ばすこと

ピタ・・・足を床にピタッとくっつけること。足をフラフラしているときもありますからね。

グー・・・机とお腹を握りこぶし1個分（グー）あけること

ピン ♥ ピタ ♥ グー



時々教室をのぞくと、裏面のような姿勢をしている人たちをよく見ます。自分では、そのような姿勢をしているかわからなくても、姿勢によって見た目の美しさや、心の持ち方、意欲までが現われます。つまり姿勢は「体の表情」！

★★★【姿勢が悪いことで起きてしまう症状】★★★

肩こり

姿勢が悪いと首や肩が体の中心より前に出てしまって、いわゆる猫背の状態になってしまいます。この状態が長時間続くことで一部の筋肉は頭の重さや腕の重さで引っ張られ、伸ばされたままの状態になってしまうこともあります。筋肉が緊張することで血流が悪くなり、筋肉が硬くなって起こるのが肩こりです。



頭痛

姿勢が悪くなり、猫背の状態が続くと体の重心が前にずれてしまいます。その結果、肩こりだけでなく、身体のバランスの崩れが腰痛の原因につながることもあるので気をつけましょう。



緊張性頭痛

頭痛にはいくつかの種類がありますが、緊張性頭痛は悪い姿勢が原因で起こる頭痛といわれています。緊張性頭痛は、後頭部から頭頂部にかけてガンガンとした鈍痛が走るのが特徴です。これは首周りの筋肉が緊張し、首こりや肩こりを起こしているのが主な原因といわれています。


胃腸の調子が悪くなる

胃腸は横隔膜の下にある腹腔に収納されており、体の動きに合わせて腹腔の中で動きます。しかし、悪い姿勢をとり続けていると胃腸が圧迫されて柔軟に動けなくなり、その結果として下痢や食欲不振を起こしてしまうこともあります。

つつい癖になってしまっている悪い姿勢を直すことだけで、身体の不調が改善されることもあります。

自分の姿勢はどれ？ ～友達にチェックしてもらいましょう～

★自分の姿勢が悪いと、やさしく声をかけてくれる「しせ友」を周りにふやしましょう！そして素直に振り返る！

①目を近づけすぎ 	②肘をつく 	③机といすが遠い 	④足でブラブラ・浅く腰か けている 
⑤ぎっこんぱったん 	⑥足を前に出す 	⑦足をいすの上にあげる 	⑧机が斜め 
⑨机のすみっこで書く 	⑩片手が遊んでいる 	⑪足をいすの下で曲げている 	⑫髪の毛が垂れ下がっている 

「姿勢が良いと呼吸量が増えるため頭が冴える?!」

姿勢を正しく意識することで、集中力もUPし、成績もUPしたという調査があります。つまり、姿勢をよくすることで、腰が伸び、呼吸が深くなり、血液循環が正常になり、酸素も十分に供給されます。また胸を圧迫することもないので、血液の循環がよくなって、酸素が体に十分に行き渡り、脳へ供給される酸素も増え、集中力が向上するということです。一度自分の「姿勢」を意識してみませんか？
姿勢だけではなく気持ちもシャキッと、**「やる気スイッチ」**もONになります。



視力測定コーナーを作ります。

- ★10月9日(火)～11月3日(土)
- ★各学年のオープンスペース
- ★休憩時間ならいつでも測ってください。
ただし授業中や、清掃中は×

「スマホが学力を破壊する」著者 川島 隆太

青柳先生に紹介されて、最近読んだ本です。「脳トレ」で有名な川島先生が、7万人の子どもたちを対象に、数年間にわたって行われた大規模調査の結果をもとに、スマホやアプリの使用が、特に成長期の子どもへの影響を解明した本です。

- スマホを4時間以上使用すると、2時間の学習時間が消える。→このグラフの読み取りが面白い！
- スマホを使わなくなると成績が急回復する。
- スマホの長時間使用は脳発達に悪影響を与えている可能性も。

これから使おうと思っている人、今の使い方は脳科学的によいのか！目からのブルーライトの影響など、先生はハッとさせられました。読書の秋にいかが？