

# ほけんだより 11月

愛媛県立今治南高等学校 保健室 2024年11月発行

風が冷たく、朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬の気配を感じますね。そのためか、熱はなくても頭痛やだるさで来室する人が多くいます。食事・睡眠・運動の生活リズムを整え、本格的な冬に備えましょう！

## ★いい姿勢の今南生に★



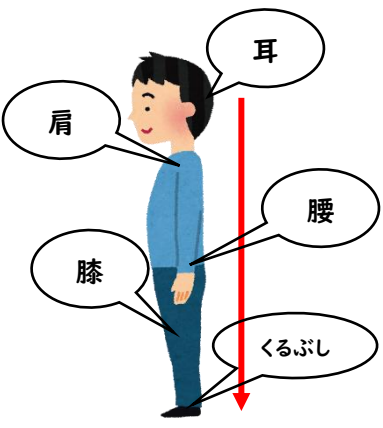
### ☑ 姿勢のセルフチェック

- 1 壁に背にして立ち、かかとをつけて立つ
- 2 頭・背中・お尻を壁につける
- 3 壁と腰の間にどのくらい隙間が空いているかを確認する

★腰と壁の間に、手のひらがギリギリ入るくらいがよい姿勢◎  
★隙間にすっぽり手が入ったり、頑張らないと頭からお尻を壁につけられなかった場合は、姿勢が悪くなっているサイン⚠

### 🔗 良い姿勢

・「良い姿勢」とは、「耳・肩・腰・膝・くるぶし」が一直線になる状態のことを言います。  
★いい姿勢をしていると、代謝が上がり、集中力もアップします。



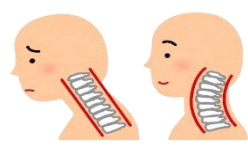
### 🐱 悪い姿勢

#### 猫背



頭が前に出て、背中が丸くなっている状態。

#### ストレートネック



スマホを見続ける姿勢が続くことが原因に

首のカーブがなくなり、首の骨がまっすぐな状態で固定化すること。

## 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

### 肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



### 太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



### 👏 いい姿勢になろう！

#### 立っている時



- 💡 Point
- あごを引く
  - 肩の高さをそろえる
  - おへその下に力を入れる
  - 背筋を伸ばす
  - お尻の穴を締める

### 疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



### 集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



#### 座っている時



- 💡 Point
- あごを引く
  - 背筋を伸ばす
  - いすに深く腰かける
  - おへその下に力を入れる
  - 足裏を床につける