

ほけんだより 2月

令和7年2月4日
一宮市立千秋中学校

朝起きるのがつらい時期ですが、元気に過ごせていますか。寒いからこそ、時間に余裕をもって朝ごはんをしっかり食べ、体を温めて一日をスタートさせましょう。

また、3年生は公立入試がありますね。当日自分の力を十分発揮できるように早寝早起きの生活に切りかえ、その日の疲れが翌日に残らないように睡眠を十分取りましょう。大切な時間を健康に過ごしてください。

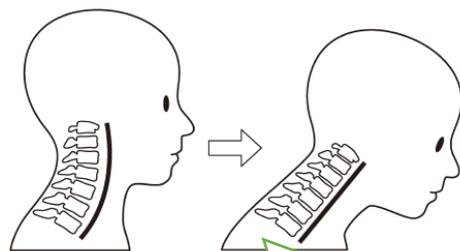
2月の保健目標 正しい姿勢をとろう

◆ ストレートネックを予防しよう

肩を丸めたような前傾姿勢を長時間続けていると、頸椎（けいつい）のカーブがなくなる「ストレートネック」になり、さまざまな不調をきたします。前傾姿勢が続かないように注意して、ストレートネックを予防・改善しましょう。

〈前傾姿勢によるストレートネック〉

頭の重さは、ボーリングの球の重さ（約5～6kg）とほぼ同じであると言われています。本来、頸椎は湾曲（わんきょく）した形によって頭の重みを分散して支えています。前傾姿勢で首の角度が傾くほど、頸椎にかかる負担が増え、同時に首や肩の筋肉にも負担がかかります。前傾姿勢の時間が長くなっていないか、一日を振り返ってみましょう。



【頸椎】
頭を 30 度前に傾けると、首には頭の重さの約 3 倍の力がかります。

〈ストレートネックによる体の不調〉

ストレートネックが続くと、首や肩の筋肉に強い負担がかかるので血流が妨げられ、肩こりや頭痛、目の疲れ、意欲の低下などさまざまな不調をきたします。

〈ストレートネックの予防〉

ストレートネックを予防・改善するためには右の絵のように気をつけましょう。

勉強のとき



骨盤を立て、背筋を伸ばして座ります。

スマートフォンなどを使うとき



肘に手を添えて首を立てるようにします。

〈ストレートネックの改善〉

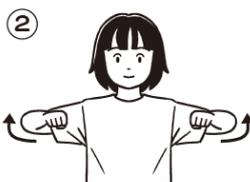
前傾姿勢が続くときは、首や肩回りの筋肉をほぐすストレッチを行きましょう。

①



手を鎖骨の前に置き、両肘を肩の高さまで上げます。

②



両肘の高さをできるだけ下げないまま、後ろに引きます。

③



肩甲骨を寄せたまま、肘をゆっくり下げっていきます。

保健室からおすすめの本を紹介します!!

本校の図書館にもありますので、ぜひ読んでみてください。

「大人も気づいていない 48 の大切なこと～キミの心をラクにするかんたんヒント～」

Testosterone 著、株式会社 Gakken

この本には、「人と自分を比べないようにしよう」、「みんなに好かれるなんてムリ。あきらめよう」、「他の人がどう思っているかなんてどれだけ考えても絶対わからない」、「人の言葉にいちいち傷つく必要なんてない」、「自分のことは自分で決めよう」など、いろいろな悩みを抱えているみなさんの心が、少し楽になる 48 のヒントが大変読みやすく書かれています。

友だちとのこと、勉強のこと、将来のことなど悩みがない人はいませんね。「悩むってことは学ぶってことだ」とこの本の中にもありますが、悩みすぎるとつらくなることもあります。まずは手に取って、興味のある部分だけでもよいので読んでみてください。

知って得する試験日のまめ知識

試験日の朝は誰でも緊張します。緊張すると消化酵素の分泌が少なくなり、消化のスピードが遅くなります。試験開始 3 時間前までに朝食を済ませておくと、消化されたエネルギーが脳へ行きわたり集中力が上がります。ごはんやパンなどの炭水化物のほかに、豚肉や大豆製品、卵などを合わせましょう。卵とじスープやミネストローネ、豚汁といった温かい汁ものは緊張もほぐしてくれますね。

逆に、刺身などの生ものやとんかつなどの揚げ物は胃に負担をかけるので、前日の夕食からひかえた方がよいでしょう。切っても切っても五角（合格）形のオクラを使ったオクラ納豆などはどうでしょう。“粘り強く受験に勝つ”というげんかつぎもありますよ。

夏だけじゃない!

冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。実は、冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。

体の中の水分は汗や尿として体の外に出ますが、皮膚からも水分が蒸発しています。空気が乾燥している時期には水分蒸発量が増えるので、その結果、体の中の水分量が少なくなります。また、暑い夏に比べるとのどの渇きを感じにくくなり、あまり水分をとらない傾向もあります。

つまり、体の外へ出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。病気の時だけでなく、普段から温かい飲み物をとるよう心がけましょう。

