保健だより

11月

令和８年１１月５日
氷見市立西條中学校
保　健　室

良い姿勢、できていますか？11月1日は良い姿勢の日

「１」という数字がまっすぐ立っている人の姿に見えますね。だんだん寒くなり、背中が丸くなってきていませんか。今月は良い姿勢を意識してみましょう。

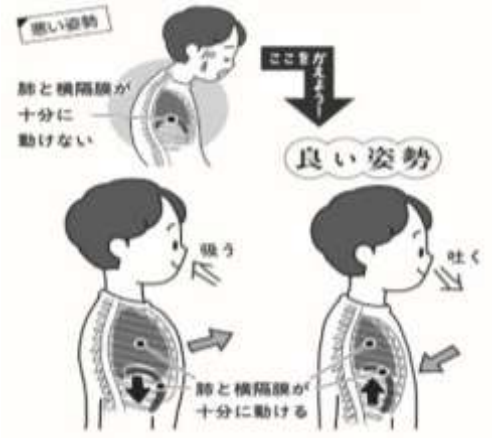
あなたはどんな姿勢になっていますか？

×首が前に出ている



×背中が丸い





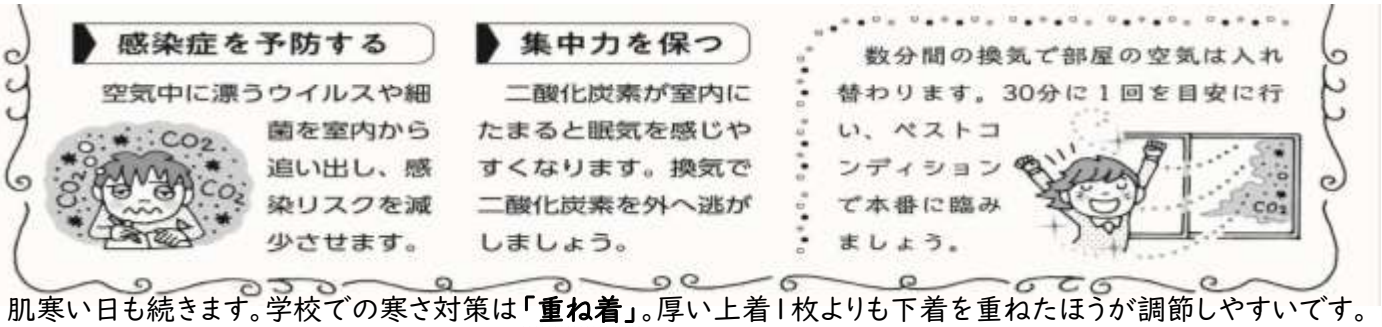
良い姿勢だとこんないいこと

★頭がすっきりする	★太りにくくなる	★印象が良くなる
呼吸がしやすく、脳に酸素が行きわたり、頭がすっきりして勉強の集中力がアップします。首や肩がこりにくいので体や目も疲れにくくなります。	良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝が上がると太りにくくなり、肌つやもよくなります。	背中が丸いと少し元気のない印象になります。背すじがピンと伸びていると明るく健康的に見えます。

人間の頭の重さは５kg。2L のペットボトル２本以上です。首が前に出ると、この重さが直接首にかかるため、頭痛や疲れ目の原因になります。背すじをのばすと、首・肩・背骨の全身で頭を支えられるので意識してみましょう。

11月9日はいい空気の日

期末考査や受験を控え、実力を発揮するためには環境を整えることも大切です。「換気」を意識してみましょう。



肌寒い日も続きます。学校での寒さ対策は**「重ね着」**。厚い上着１枚よりも下着を重ねたほうが調節しやすいです。

11月12日はいい皮ふの日

寒くて乾燥する季節は皮膚トラブルが起こりやすくなる季節でもあります。



◎水よりもお湯のほうが手が荒れやすい

水温が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂を多く洗い流してしまいます。手洗いは水かぬるま湯で、濡れたままだとさらに乾燥しやすくなるので、手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう。

◎冬場は球技などの運動であかぎれができやすくなる

乾燥で皮膚が弱っているうえに、キャッチやパスでボールに皮脂をうばわれてしまい、あかぎれの原因になります。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護をしましょう。

◎寝る前のスマホは肌（皮膚）の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の細胞の再生が乱れると乾燥しやすくなります。睡眠が肌（皮膚）にも影響することには驚きますね。

