ほけんだより 11月

令和8年11月5日　豊島区立西巣鴨中学校



11月7日(土)は冬の始まり、立冬です。朝晩は冷え込むようになりました。季節の変化に体がついていくのが大変ですね。十分な睡眠と栄養のある食事、手洗い・うがいを心がけて、かぜなどひかないようにしましょう。





定期考査や受験が近づいてきました。大切な日にかぜなどひかないよう、教室や家の中の換気も意識してほしいです。 換気には次のような効果があります。

①感染症を予防します

空気中にただようウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減少させます。新型コロナウイルスが流行した時、テレビで実験映像をよく見ましたよね。

②集中力を保ちます

二酸化炭素が室内にたまると眠気を感じやすくなります。換気することで二酸化炭素を外に逃がしましょう。



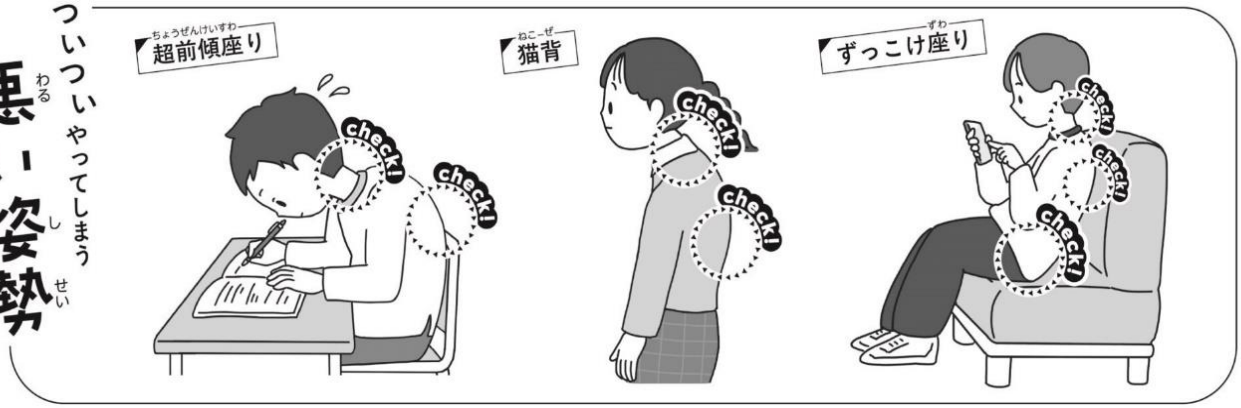
11月の保健目標　『姿勢を良くしよう』

朝読書の時間に保健委員会の連絡などで時々教室に行くことがありますが、席に座って読書をしている皆さんを見ると、姿勢が悪い人が多いことが気になります。自分ではなかなか気が付かないものなので、友達同士で注意し合うといいですね。

check! 悪い姿勢になっていませんか？

「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」とはどんな姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えれば良いのか見てみましょう。

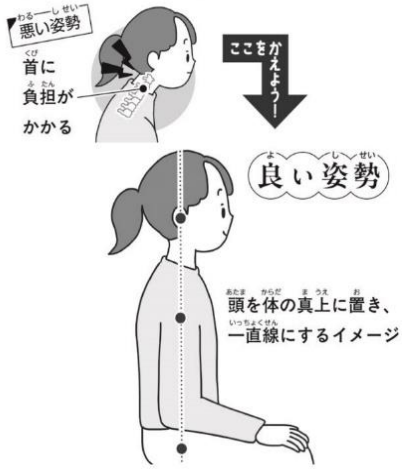
ついついやってしまう悪い姿勢



check! 首

首が前に出ると頭の重みが首に集中

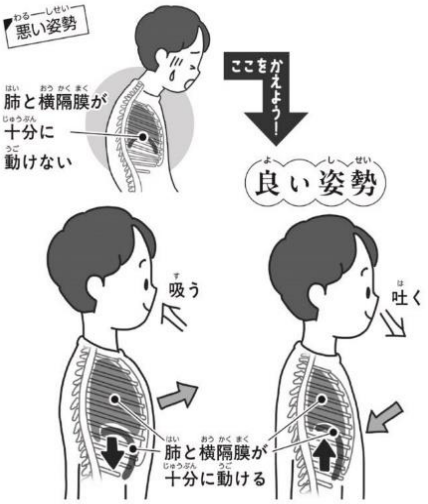
人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中

背中が丸いと息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰

骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



良い姿勢ができていると

✦ 頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

✦ 太りにくくなる

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。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

✦ 印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。