

ほけんだより 11月

平成27年11月2日発行
南知多町立内海中学校
保健室



養護教諭 相川遥奈

朝夕がグッと冷え、ふとんから出るのが辛い季節がやってきましたね。寒くなると背中も丸まりがちですが、そうすると肩や背中が痛くなり、頭痛やだるさにもつながってきます。背筋をピンッと伸ばし、身体とともに心も引き締めていきましょう。
また、これからは、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。睡眠時間の確保や手洗い・うがいを実行し、予防に努めましょう。



よい姿勢を心がけよう!



みなさんは、日頃から“正しい姿勢”を意識していますか？足を組んだり、ほおづえをついたりして勉強をしている人はいませんか？

授業中に教室を覗くと、姿勢の悪い人が目につくことがあります。姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。一度、悪い姿勢が身に付いてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。骨や筋肉が成長途中にある今、気をつけて“正しい姿勢”を習慣付けるようにしましょう。

⚠️ こんな姿勢していませんか？

《悪い姿勢の一例》



背中が曲がっている



ほおづえ
猫背



足を組む



背もたれにもたれる

体がななめ向き

足ブラブラ



こんな姿勢を
続けていると...

こんな影響が!

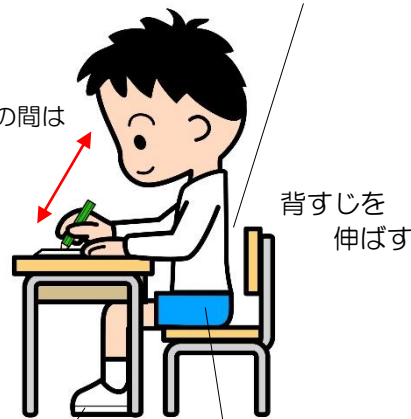
- *悪い姿勢の癖がついて、背骨がゆがんでしまいます。
- *肩こり、頭痛、腰痛の原因となります。
- *内臓を圧迫するため、胃や腸の働きが悪くなります。
- *悪い姿勢は疲れやすいため、学習に集中できません。
- *視力が悪くなる原因にもなります。
- *あごがゆがんだり、歯並びを悪くする原因にもなります。

💡 “正しい姿勢”にチャレンジ!

【勉強するとき】

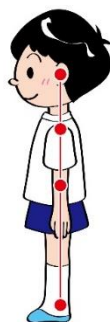
机と体の間、イスと体の間に握りこぶしがはいる

目とノートの間は
30cm離す



足を床にピッタリつける

【立っているとき】



- ①首を長く
 - ②肩の力を抜いて
 - ③胃を持ち上げるように
 - ④おしりに力を入れて
 - ⑤ひざを伸ばす
- ※横から見たときに、耳→肩→おなか→ひざ→くるぶしが一直線で結ばれるようにする。
※前から見たときに、左右の肩・腰が同じ高さになるようにする。

睡眠特集①

睡眠の役割～脳とからだのメンテナンス～



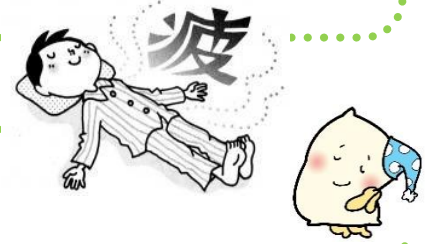
私たちは、1日の3分の1くらい眠っています。80年生きてとして、26年間は眠っていることになります。「睡眠」は、私たちにとって、どんな意味があるのでしょうか。

1. 脳を休ませる

私たちは、目を開けたまま眠ることはできません。睡眠の大きな役割の1つ目は、「脳を休ませる」ことです。外からの情報の80%は目から入ってきます。目を開けていると、どんどん情報が入ってきて、脳が休めないのです。

2. 体の疲れをとる

座って寝るより、横になって寝たほうが楽なのは、使う筋肉がずっと少ないからです。睡眠をとることで、体の大部分の筋肉を休ませることができます。



3. 情報の整理

睡眠には「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の2種類があります。

- ・ノンレム睡眠は、脳を休ませる深い眠りのことです。
- ・レム睡眠は浅い眠りのことで、体は休んでいますが、脳は活発に働いている状態です。夢を見るのはレム睡眠の時です。

レム睡眠の時に、脳は情報の整理というとても大切な仕事をしています。物を出しっぱなしにしていると、部屋の中が散らかって、どこに何があるかわからなくなりますね。頭の中も同じです。たくさん取り入れた情報は、その日のうちに整理しておかないと混乱してしまうのです。睡眠不足が続くとイライラしたり忘れっぽくなるのは、情報を整理できず散らかったままの状態になっているからです。ストレスがあっても、ぐっすり眠ると記憶や感情が整理されて、スッキリした気分で落ち着いた気持ちになれます。

4. 成長ホルモンの分泌

「寝る子は育つ」と言うように、骨の成長をうながす成長ホルモンは、眠っている間、だいたい22時～2時の間に脳から分泌されます。眠りはじめてから90～20分後に、もっとも多く分泌されます。できれば22時、遅くても23時までには寝るようにしましょう。

5. 記憶力向上

同じ時間勉強しても、夜きちんと睡眠をとったほうが、勉強した内容が長く記憶されるといわれています。

徹夜の試験勉強は逆効果になることもあります。



「睡眠」は、みんなの心と体の健康に必要な大切なメンテナンスです。

夜は、しっかり睡眠をとりましょう。



インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの予防には、インフルエンザワクチンの接種が効果的です。人によって違いがありますが、予防接種を受けてから**効果が出るまでには2週間程度**かかり、約5ヶ月間、効果が続くとされています。そのため、流行期に予防接種を行っても効果が期待できません。例年通りであれば、インフルエンザの感染者が増え始めるのは12月からで、1月以降に急増します。1月～2月の流行期の前に抗体を作っておくためにも、**12月初旬**までに予防接種を受けましょう。

ワクチンを接種しても100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症である肺炎等になるリスクを減らしたりすることができます。