

# 11月 保健だより

気温がぐっと下がり、冬に近づいてきましたね。寒くて、乾燥する季節には、インフルエンザや風邪などの感染症が流行ります。手洗い、うがい、マスク着用などで予防をしましょう。また、バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけ、体の免疫力を上げましょう。寒い季節になりますが、元気に過ごしましょう。

2019年  
第8号

三和中学校  
保健室

## 健康の自己管理をしましょう！！

冬には、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行る季節です。今から、しっかりと予防して、元気に学校生活を送れるようにしましょう。また、少しでも体調が優れない時には、体温を測り、無理をせず元気になってから、学校や部活動に来るようにしましょう。体調の自己管理をしっかりしましょう。

しっかり手洗い。



冬が来るよ

生活習慣を見直そう！

ストレス 寒さに負けるな！



体力つけよう。



楽しく運動♪

夜ふかし NG



しっかり睡眠とろうね。

予防接種、お済みですか？



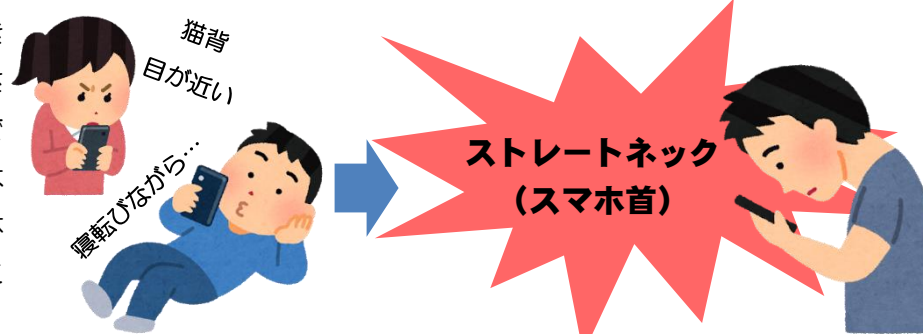
自分のために、みんなのために、積極的に受けましょう。

インフルエンザなどの感染症が流行する時期も近づいてきました。すでに、市内でもインフルエンザが発生しています。流行期の本番を迎える前に、免疫力を高めておきましょう。免疫力を高める方法には、①栄養バランスの整った食事を②休養を十分にとる③適度に体を動かす事が、基本的なことですが、予防接種を受けることも有効です。特に受験を控えている3年生は、接種しておくといいかもしれませんね。

## スマホと健康について① ~スマホの首・肩への影響~

皆さんは、スマホが健康に与える影響について考えたことがありますか？三和中生でも多くの方がスマホを所持、使用していると思います。連絡手段だけでなく、ゲームに動画に写真を撮ったりと、本当に便利です。しかし、スマホの誤った使い方や使いすぎは健康に害を与えることも知られています。スマホが健康に与える影響について勉強しましょう。

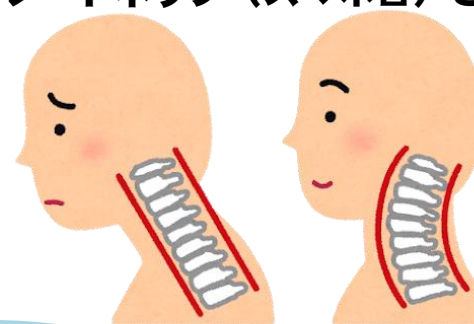
片手でも操作ができる便利なスマホ。皆さんはどのような姿勢で使っていますか？実はこのときの姿勢が、体に悪い影響を与えることがあるのです



ストレートネック (スマホ首) とは??

ストレートネック

前傾姿勢を長く続けたことにより、首の骨の「S字カーブ」が失われている状態です。その結果、頭の重さが分散されず、体に直接のしかかってくる。



正常

骨が緩やかな「S字カーブ」を描いています。このカーブがクッションの役割をし、頭の重さを分散させています。姿勢が正しく、見た目もよいです。

ストレートネックは傾けば傾くほど、首や肩の筋肉、骨、神経に大きな負担がかかります。そうすると、肩こりや頭痛に結びつくこともあり、実際に今、肩こりを訴える子どもが増えているのです。慢性的な肩こりや、頭痛を感じている人はいませんか？もしかしら、スマホを使う姿勢が原因かもしれません。今一度、自分がスマホを使うときの姿勢を見直してみましょう。

○スマホを使ったら、ストレッチを行おう！



片手で側頭部を押さえ、斜め上、後ろ方向を見るイメージで首筋の筋肉をほぐします。左右10秒ずつ、3セットほどすると、血行もよくなり、こりもほぐれます。