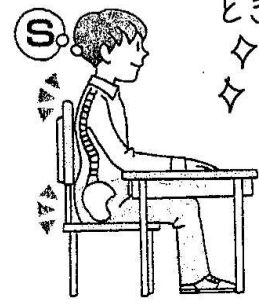


ほけんだより11月

2018.11 和歌山市立東中学校 保健室

正しい姿勢



ときどき思い出して、
ピンツ とね々々

理想的な座り方の基本は、
骨盤がピンと立っていること。
背骨が自然にS字カーブを描くので、
クッションの厚み次第、重い頭が
乗っても負担が軽くなります。

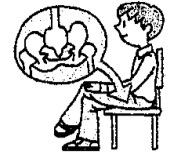


こんな座り方もしていませんか？

背中が丸い
重い頭が前に出て
しまいます。
肩こりや腰痛
を引き起こし
ます。



足も組む
肩関節や
骨盤が
傾きます。



そっくり返る
腰に大きな負担が
かかります。
重さが首から背中
の筋肉にのしかか
り、首や肩への負
担も大きいです。



肘をつく
上半身を肘で支えるので、
肩の負担になります。
背中はまっすぐですが、
重いは前に移動し
ます。



ほおづえをつく
頭の重さも腕で支えるので、
肘をつくより、
背中が丸まって
しまいます。



足がズラズラ
足が床につかないと、
踏ん張るこじが
できず、
骨盤が不安定
なままになり
ます。



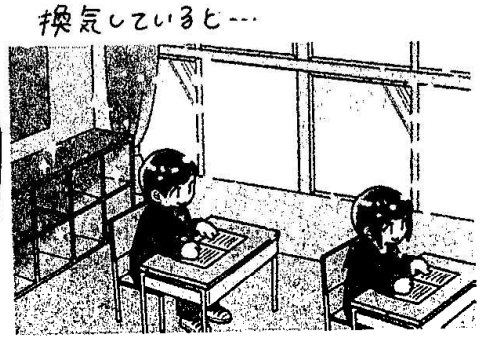
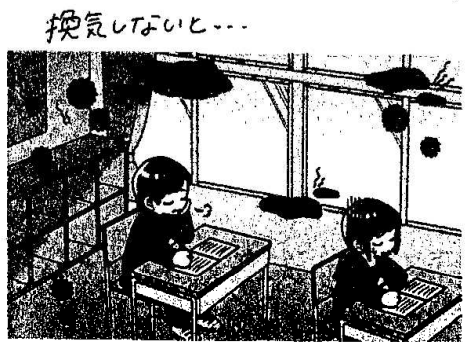
こうした姿勢もずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも... (><)

朝と夜の冷え込みが強くなりました。
紅葉は、明け方の気温が6~7℃くらいになるころから
始まり、昼と夜の寒暖差が大きいわど鮮やかさも増します。
紅葉がピークをおかせる頃は休日もくずしやすいのでしょうね。
11月は、文化祭・2年生は戦場ヶ原体験・マラソン大会・期末
テストなどがあります。
寒暖差は衣服で上手に調節して、体調を整えましょう。



換気のスズメ

みんなの教室々々
々々 空気をクリーンに

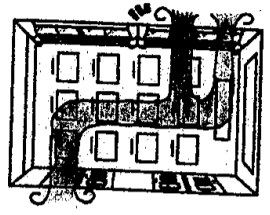


二酸化炭素
換気をしていないと、
二酸化炭素が増え酸素
不足に。頭がぼーと
して、頭痛の
原因にも。

ニオイ
汗やお弁当など、
いろいろなニオイが
混ざって、こもってしまっ
ます。

ウイルスや細菌
換気をしていないと、
ウイルスや細菌はあっ
教室にいます。カゼや
インフルエンザなどにかか
りやすくなります。

- ★換気のコツ
 - 空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう。
 - 休み時間のたびに、こまめに換気しましょう。
 - 最低でも半分は開けたままにしましょう。



みんなが健康に過ごせるように、協力をお願いします。