

ほけんだより



球美中学校
保健室
R3.11月号



正しい姿勢をしよう

風が涼しくなってすっかり秋になりました。まだ寒さに体が慣れず、感染症が流行りはじめの季節でもあります。『早ね早おき朝ごはん』で感染症に負けない強い体をつくりましょう！

スマホ猫背になっていませんか？

普段、どのような姿勢でスマホを使っていますか？

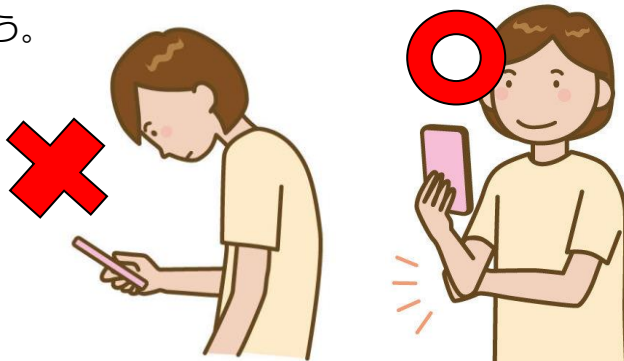
姿勢を意識せずにスマホを使うと、知らない間に背中が前のめりになったり、首が前にでてしまい、スマホ猫背とよばれる悪姿勢になってしまいます。

スマホ猫背は、肩こり・首の痛み・頭痛・肥満の原因になります。

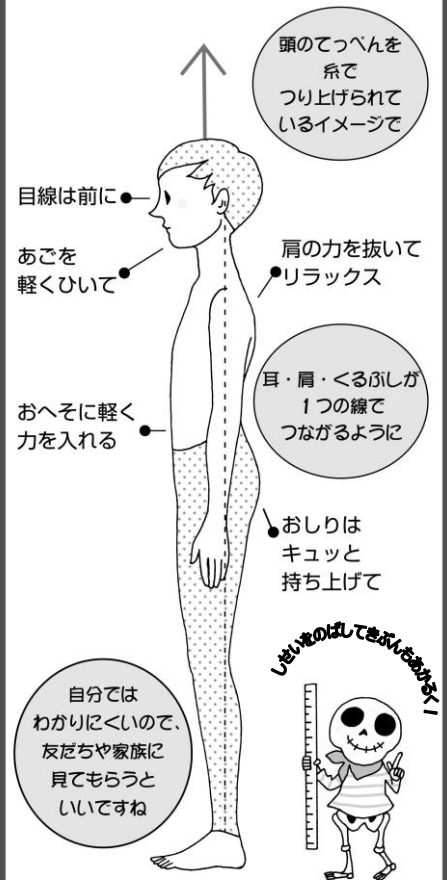
スマホを使う時は、まっすぐに腰掛け、背筋を伸ばし、スマホを胸より高くあげ、あごをあげた状態で見ると姿勢が理想とされています。

スマホを持っている手のひじを、スマホを持っていない手で支えると、負担がさらに減ります。

スマホは、使用する時間を短くし、理想的な姿勢で使用しましょう。



姿勢をチェックしてみましょう





昔に比べて、やわらかい食べ物が多くなり、食事のときにかむ回数が減っています。かむことには、体にとっていい効果がたくさんあります。食事をするときは、かむことにも意識をむけてみましょう。

- ㉠・・・肥満予防
- ㉡・・・味覚の発達
- ㉢・・・言葉の発音がはっきり
- ㉣・・・脳の発達



ひみこの歯がいーぜ

- ㉤・・・歯の病気を防ぐ
- ㉥・・・ガンの予防
- ㉦・・・胃腸の働きを促進
- ㉧・・・全力がだせる

スポーツ選手は歯を大切にしますか？

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのですね。

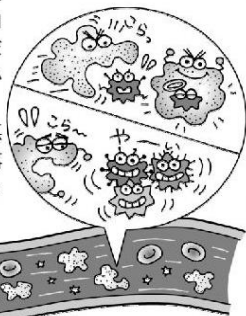


冬が来る前に低体温を改善しよう

人間は普段、36度から37度の体温を保つようになっています。普段の体温が35度台になると免疫力がさがって、かぜなどをひきやすくなります。

低体温だと免疫力が下がるわけ

血液の中には、免疫機能をもつ白血球がいます。白血球は血流によってからだを巡り、細菌やウイルスからからだを守っています。体温が下がると血流が悪くなるため、その機能が落ちてしまい免疫力が下がってしまいます。



低体温の予防・改善のために

- ① からだを冷やす食べ物をとりすぎない。
- ② バランスの良い食事を心掛ける。
- ③ 無理なダイエットをしない。
- ④ 適度な運動をする。
- ⑤ お風呂は湯船にゆっくりつかる。
- ⑥ 夏にエアコンを使いすぎない。
- ⑦ 薄着をしない。

