



たんぽぽ

令和5年度11月号
未来高等学校
保健室

11月23日は勤労感謝の日。もともとは「^{にいなめさい}新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様に捧げて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、作ってくれた人の働きに「ありがとう」の気持ちを持ちましょう。



◆ 感染症注意報！ ◆

感染症流行の季節がやってきました。一人一人が「うつらない・うつさない」ための基本を確認しましょう。

手洗い

手のひら・爪・親指の周り・手の甲・指の間・手首をそれぞれ20秒以上かけて丁寧に洗おう。



咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、手や腕、ハンカチなどで飛沫を防ぎましょう。



体調確認

発熱や咳、鼻水などの症状があるときは無理をせず、自宅で休養し、体調を整えてから登校しましょう。



◆ 良い姿勢で健康に過ごそう ◆

こんなことしていませんか？

- 足を組む。
- 肘をついて座る。
- 寝転んで本を読む。
- スマホを見る時間が長い。



悪い姿勢をしていると

体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで血流や内臓の働きが悪化し、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。



心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態に繋がることもあります。



良い姿勢になろう！

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され、代謝が良くなります。すると体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。

立っているとき

★ Check

- ・あごを引く。
- ・肩の高さをそろえる。
- ・おへその下に力を入れる。
- ・背筋を伸ばす。
- ・お尻の穴を締める。



座っているとき

★ Check

- ・あごを引く。
- ・背筋を伸ばす。
- ・椅子に深く腰をかける。
- ・おへその下に力を入れる。
- ・足を床につける。

