

ほけんだより 10月

保健室からのお知らせ

『君の爪は。』

保健委員会で 10/18 (月) 爪チェックをしました。けがを防ぐためだけでなく衛生面からも長い爪は危険です。

爪は大丈夫?

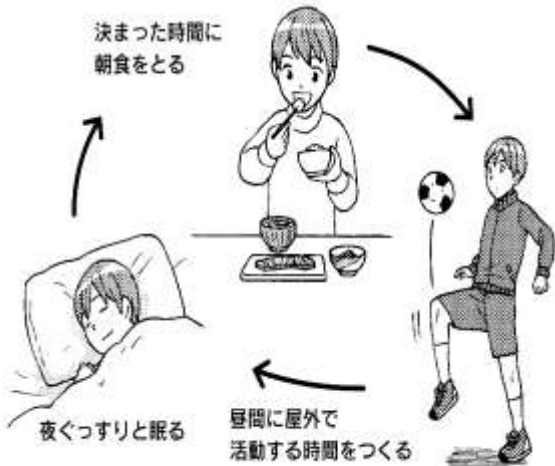


中間テストは、いかがでしたか?夜遅くまで勉強した人も多かったのでは、ないでしょうか?睡眠はとても大切です。規則正しい生活リズムを習慣化するためにも、まずは睡眠をしっかりと取りましょう。

規則正しい

生活リズム

夜更かしが続くと、朝起きられなくなったり、睡眠時間が短くなったりして生活リズムが乱れ、心身に悪影響を及ぼします。生活リズムを整えるためには、毎朝決まった時間に朝食をとり、昼間適度に体を動かし、夜はしっかりと睡眠をとることが大切です。



夜食はスープなどの消化のよいものにする



心るめのお風呂に入る

しっかりと睡眠をとるために

©少年写真新聞社2021

勉強だけでなく、携帯・ゲーム等長い時間同じ姿勢でいると肩がこります。これからの季節は寒くなるので、肩こりから来る頭痛も多くなります。ぜひ、予防体操でコリをほぐしてみませんか!

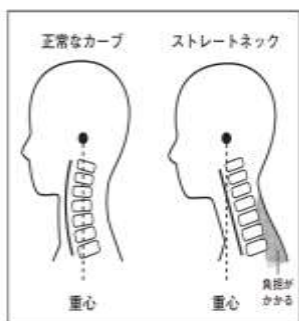
肩こりを防ぐために

指導/東京医科大学 整形外科分野 准教授 遠藤 健司 先生

スマートフォンの使い過ぎなどで、肩こりになる人が増えています。肩こり改善のためには、姿勢をよくするとともに長時間の同じ姿勢を避けることが大切です。

～首と肩に負担をかけるストレートネック～

肩こりを起こす原因として最近問題になっているのが、スマートフォンなどを見る時の前傾姿勢です。通常、人の首には緩やかなカーブがあり、重心を保って重い首をしっかりと支えています。一方、前傾姿勢では、首がまっすぐなストレートネックの状態になり、頭を支える重心が安定しないので、首や肩の筋肉に大きな負担がかかります。首を30°前傾すると、首の付け根には通常の3倍の負担がかかるといわれています。こうしたことから、頭の重心を前傾させない、よい姿勢が肩こり予防のために大切なのです。



～肩甲骨と周囲の筋肉～

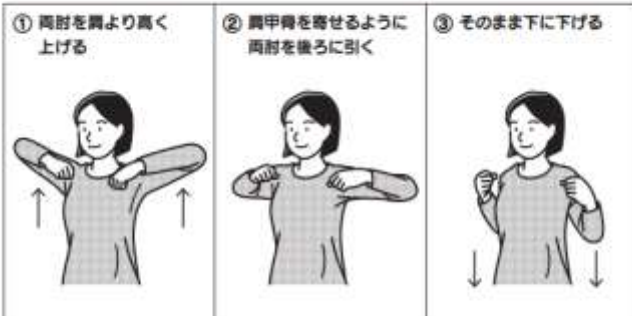
肩こりに大きく関係するのが、背中にある肩甲骨とその周囲にある僧帽筋、肩甲筋、肩甲挙筋などの筋肉です。

同じ姿勢を長時間続けていると、筋肉の血行が悪くなって疲労物質がたまり、こりや痛みにつながります。よい姿勢を保つことは大切ですが、長時間同じ姿勢でいることは、筋肉に悪影響を及ぼします。そのため、30分に1回は、意識して少し筋肉を動かすようにしましょう。肩甲骨周辺の筋肉を軽く動かす、正しい姿勢を変えるだけでも、筋肉の血行悪化を防ぐ効果があります。



肩こり 予防 体操

肩こり改善に有効「肩甲骨はがしストレッチ」



肩甲骨を寄せ、背中の筋肉を意識して動かすことがポイントです。1回に5秒ほどかけてゆっくりと5回行うとよいでしょう。肩甲骨の周囲の筋肉がこると、肩甲骨が自由に動けなくなるため、肩甲骨を「はがす」というイメージで行います。

背中と腰に有効「壁つき背伸び体操」



肩甲骨を寄せ、骨盤を前に突き出しながら全身を反らすのがポイントです。元の姿勢に戻すときに、上げていたかかとをドンと床に着地させます。1回に5秒ほどかけて、5回行いましょう。この体操は肩甲骨周辺だけではなく、姿勢を保持するのに重要な腰の筋肉も動かすので、肩こりにも腰痛にも効果があります。