

すこやか

2018. 11. 2
山添中学校
ほけんしつ NO. 8



朝と夜の冷え込みが強くなってきました。紅葉は、明け方の気温が6～7℃くらいになる頃から始まり、昼と夜の気温差が大きいと鮮やかさを増します。山添村の緑もきれいに色づき始めていますよ。

11月7日は立冬。本格的な冬はもうすぐそこです。体調を崩さないようからだの準備を始めましょう。

11月13日(火) 14:00～ 貧血検査があります。



正しい姿勢

S ときどき思い出して、
ピンッとね



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

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を
椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで
完成です！

こうした姿勢をずーっと続けていると、
将来、体のどこかが痛くなるかも…

こんな座り方をしていませんか？

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



足を組む

股関節や
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。頭の
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、
重心は前に移動し
ます



ほおづえをつく

頭の重さを腕
で支えるので、
肘をつくより、
背中が丸まっ
てしまいます

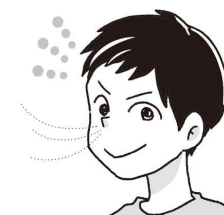


足がブラブラ

足が床につか
ないと、踏ん
張ることがで
きず、骨盤が
不安定なまま
になります



口呼吸より鼻呼吸が GOOD!



鼻呼吸のいいところ

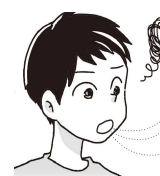
○フィルターがある

空気には、目に見えない、ちりやほこり、ウイル
スや細菌がいっぱいです。でも、鼻の中にはフ
ィルターがあります。鼻毛と線毛そして粘液で
す。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り
除かれます。すり抜けた小さな異物も、粘膜か
ら出るベタベタした粘液や線毛の動きで知ら
ないうちに飲みこまれ、無力になります。

○加湿器の働きをする

鼻の毛細血管が、空気を温めます。また鼻
の中は湿っているので、空気の湿度も上が
ります。こうしてウイルスが苦手な高温多湿
の環境がでかあります。

口呼吸のダメなところ



ウイルスを追い出す線毛は、のどにもあり
ます。でも口呼吸でのどが乾燥すると、線
毛はへたってうまく働けません。ウイルス
や異物がいっぱい乾いて冷たい空気
が、直接体の中に入ってしまう。

当てはまる人は、口呼吸しているかも！

- ☐ 気が付くといつも口を開けている
- ☐ 鼻がよくつまる
- ☐ 口が乾きやすい
- ☐ いびきをよくかく
- ☐ 朝起きると、のどがカラカラ

インフルエンザの

予防接種スケジュールを
決めよう

インフルエンザの
予防接種を打つと、
絶対かからない？

いいえ、絶対かからないわけではありません。
でも、かかりにくくなったり、重症になったりするの
を防ぐことができます。

効果は
どれくらい続くの？

接種した日(2回接種の場合は2回目)の2週間
後から約5ヵ月間、効果は続きます。

いつごろ
打てばいい？

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに
流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効
果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月
中旬までに打ち終わるのがいいと思います。

