



令和6年11月27日
 国立市立国立第三中学校
 保健室



ようやく秋らしく…



ようやく秋らしい、寒い日が多くなってきました。それでも、今年はまだまだ気候が安定しません。過ごしにくい陽気が続いていますね。

咳や鼻水が出て、かぜのような症状の人も多く見られます。頭が痛くなってしまう人も、いつもより多い気がします。この気候の変化に打ち勝つために、自律神経を整えましょう。今回は、自律神経とも深い関係のある、姿勢の話をしていきます。



もっと姿勢のこと考えよう！



悪い姿勢が続くと、一部の筋肉に大きな負担をかけ、肩こりや腰痛などを起こすことは何となくわかりますよね。でも、悪い姿勢の影響はそれだけでは済みません。前かがみの姿勢は、肺が大きくふくらまず、呼吸が浅くなります。すると身体は酸素不足になりますね。酸素不足は、脳の働きも悪くなり、集中できない、イライラする、ストレスにも弱くなる…。良いことはありません。

また、自律神経の乱れも引き起こします。すると、心身のあらゆるところが不調になりやすくなります。内臓もつぶれ、胃腸の動きも悪くなります。神経が中に通っている背骨が曲がっているため、神経の伝達もスムーズにいきません。

逆に姿勢が良いと、心も体も調子が良くなるはずですよ。

自分の姿勢をもう一度、意識してみましょう。

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がてきくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



できることを、自分でやってみよう！！

※伝染性紅斑(リンゴ病)がすごく流行っています。予防対策はインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と同じです。小さい子より大人がかかるとひどくなります。気をつけましょう。