

# ほけんだより

東海市立富木島中学校 令和5年11月6日

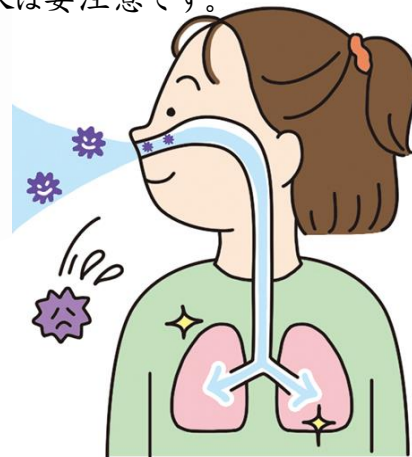
11月になりました。昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩はかなり冷え込み、寒暖差が大きくなっています。実は、私たちの身体は気付かないうちに寒暖差によるダメージを受けています。寒暖差疲労がたまると、特に心当たりがないのに体がだるく感じたり、食欲が落ちたりします。対策としておすすめなのはゆつくりと湯船につかることです。

秋から冬へ変わる季節、自分の身体を<sup>いた</sup>わりながら、元気に過ごしてくださいね。

## からだのは組みで病気を予防！ 鼻呼吸のススメ

寒さが徐々に厳しくなり、吐く息も白く変わりつつあります。さて、皆さんは普段、呼吸をするときに鼻と口のどちらを使っているでしょうか？口で呼吸をしている人は要注意です。

冬の<sup>かわ</sup>乾いた空気が口から直接入ると、<sup>のど</sup>喉が<sup>かんそう</sup>乾燥し、病気への「抵抗力」が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻は、吸い込んだ空気に<sup>しめ</sup>湿り気を与えることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどの侵入を防ぐ<sup>しんにゅう</sup>役目も持っています。手洗い、<sup>すいみん</sup>睡眠（休養）などと合わせて、私たちの身体が本来持っている仕組みも使って、元気に過ごしたいですね。



### スクールカウンセラー来校日

週に1回程度、木曜日にカウンセラーの鎌田先生が来校されます。希望される場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。

11月

9日、16日、30日

12月

7日、14日



# 授業中の姿勢…あなたは大丈夫！？

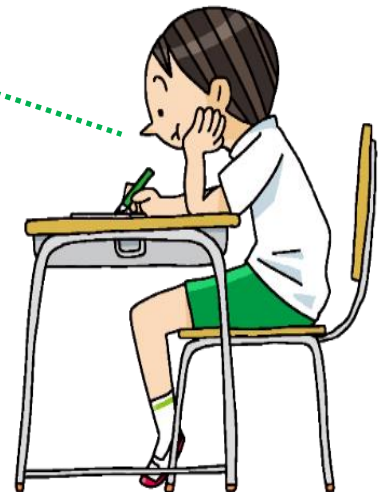
背中を丸めていると首や肩の筋肉に負担がかかります。また、目をタブレットやノートに近づけてみていると、視力の低下にもつながります。



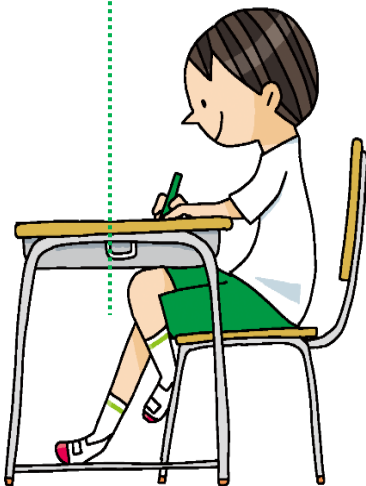
いすの背もたれに、肩や頭をつけ、足を伸ばした姿勢をしていると、首や肩、腰に負担がかかります。



ほおづえ  
頬杖をつく、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びやあごの動きが悪くなります。



机に横向きで寝るような姿勢や、脚を組む姿勢は、腰などに負担がかかったり、骨盤がゆがんだりすることがあります。



## これぞ良い姿勢！

- ★背筋を伸ばす。
- ★両足をしっかり床につける。
- ★おなかと背中にこぶしが1つ分入るすき間を空ける。
- ★机と目の距離は手の平2つ分。

