



県立播磨特別支援学校
保健室



夏休みに入るまで、あと少し。夏休みは、自由に使える時間がたくさんあります。勉強、スポーツ、習い事など、ステップアップできる大チャンスです。使い方は、皆さん次第。いろんなものに触れ、感じたり考えたりして、できれば近くにいる人と意見を交換して、多様な価値観に触れる機会を作ってみてください。きっと素敵な発見のある夏休みになりますよ。

正しい姿勢で Happy に★ ～良い姿勢と悪い姿勢～

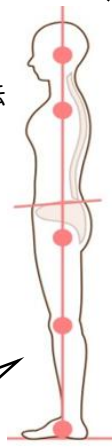
○良い姿勢とは

体を横から見ると耳の穴、肩の中心、大腿骨の大転子の中心が一直線に並び、その線が床と垂直になり、さらに骨盤が立った状態のこと。

良い姿勢の基準は、3つの条件を満たしていること。

- ① 安定している
- ② 疲れにくい(効率が良い)
- ③ 見た目が良い

背中を壁につけて立った時に、**かかと・お尻・背中・後頭部**がぴったりと壁につく姿勢のことを言います。



正常

×悪い姿勢とは

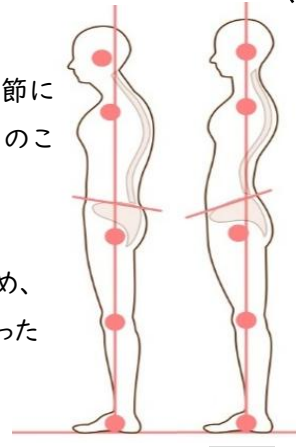
体のバランスが崩れ、筋肉や関節に過剰な負担がかかっている状態のこと。

① 猫背

猫のように背骨が曲がっているため、呼吸が浅くなり、肩こりがひどくなります。

② 反り腰

胸を前に突き出した姿勢。腰痛の原因になりやすい姿勢。



猫背

反り腰

「飲みすぎると怖い...ペットボトル症候群」

飲料には、想像以上の砂糖が含まれています。
熱中症予防や健康のためと思っても、実は、かえって糖分の過剰摂取につながる場合があります。
清涼飲料水を飲む際には、量に気をつけましょう。



清涼飲料水の
飲みすぎ

のどが**かわ**く

あくじゅんかん
悪循環

けっとう ち じょうしょう
血糖値上昇

清涼飲料水ケトースIS(ペットボトル症候群)

【主な症状】

けん怠感、腹痛、嘔吐 など
重くなると...
意識障害 昏睡状態の可能性

【主な予防策】

糖分を多く含む飲み物を避け、水やお茶などの糖分の含まれていない飲み物を選ぶことが重要！



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。
環境省の LINE アカウントを登録しておくと、この情報を受け取ることができます。
活用してみてください。



かんきょうしょう
環境省の
LINE アカウント



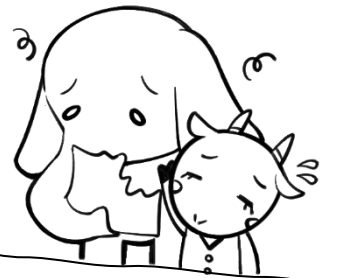
夏を元気にすごしたいゾウ



◎夏バテって知ってる？

「疲れやすい」「体がだるい」「食欲がない」「やる気がでない」
→夏バテとは、夏の暑さによっておこる、様々な体調不良の総称です。

◎ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には、夏を元気に過ごすコツ
が書いてあったよ。



① ご飯を食べよう

体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。



② 早く寝よう

遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。



③ につかりよう

暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
体の疲れが取れないよ。



④ 栄養の 良い食事をとろう

成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。



⑤ 補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に
こまめに補給しよう。

