

ほけんだより 12月号



県立篠山鳳鳴高等学校

保健室

令和元年12月2日発行

ほけんだよりを
有効に活用してください!

インフルエンザの流行が始まりました。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

(発熱の翌日を1日目とする)

※急な発熱や筋肉痛、体のだるさがある場合は、インフルエンザを疑って早めに病院受診をしよう

インフルエンザの
予防接種は
はやめに
受けよう



正しい姿勢できていますか？

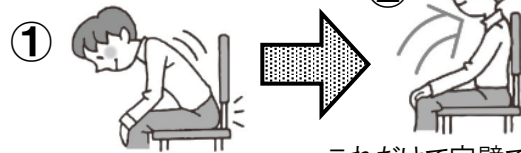


理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。

背骨が自然と S 字カーブを描くので、クッションの働きで、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>

- ①前かがみのままおしりを椅子の背もたれに当てる
- ②そのまま体を起こす



これだけで完璧です！

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

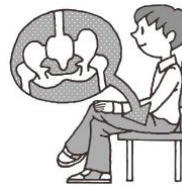
背中が丸い

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。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、背中が丸まっています



足がフラフラ

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



3年生のみなさん、
受験勉強お疲れ様です

3年生の中に体調をくずす人が増えています。特に睡眠不足の人が多のが気になります。受験シーズンを乗り切るために、体調管理を第一に！！

睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう



不調の時は思い切って休養！

なんだか体も心も疲れてるな～と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思っています。

保健室から

11月のほけんだよりに、ストレスホルモンについて掲載しました。今、皆さんは、ストレスがかかっていると感じますか？ストレスがかかり続けると、体が臨戦態勢状態になって、心身ともに疲れてしまうとあります。自分はリラックスしていると思っていても、肩に力が入っていたり、歯をくいしばっていたりと、気づかないうちに体のどこかに力が入っていたりします。しんどいな…と感じるとき、体に意識を向けてみてください。そして、一度大きく深呼吸してみましょう。