ほけんだより　11月号

県立篠山鳳鳴高等学校
保　健　室
令和8年11月3日発行

11月1日は『いい姿勢の日』

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



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できるくらいがいい姿勢の目安。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。

猫背の人は要注意



勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？
猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調を引き起こします。

原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10％で、体重の30kgの人なら約3kg（2ℓペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

正しい姿勢の時は、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えていますが、頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



保健室から　「11月は○○の日」

「立冬」と呼ばれる11月7日は、暦の上では冬の始まりと言われています。朝晩の冷え込みが増し、日が暮れるのも早くなり、季節が変わっていることが実感できますね。11月は、「11（いい）」と読めることからいろいろな記念日が制定されています。みなさんはいくつ知っていますか？健康関連でも「歯、姿勢、トイレ、空気」などいろいろあります。こういう記念日から興味を持って知るきっかけにもなります。これからどんどん寒くなっていき、インフルエンザなどの感染症が流行する時期になります。一番大切なのが日頃の予防対策。マスクや手洗いうがい、衣服調節に体づくり。できることをしていきましょう。



11月8日は『いい歯の日』

みがき残しの場所別オススメグッズ

ワンタフトブラシ



奥歯や歯並びがガタガタしているところ

歯間ブラシ

歯間ブラシは隙間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細い隙間に。



歯と歯の間

デンタルフロス

番外編
歯肉の痛みが気になる

硬めを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

歯ブラシの硬さをチェック

