

# 5月 保健だより

.....平成29年5月1日 都農中学校保健室.....

新学期が始まって、ひと月が経ちました。新しい環境にワクワクしている人、まだ馴染めきれなくてなんとなく不安な人、いろいろな人がいると思いますが、少しずつ疲れが出てくる頃です。5月はゴールデンウィークがやってきます。のんびり派もアクティブ派も、上手に過ごして、心も体もリフレッシュしてください！




## 健康診断のお知らせ

健康診断が始まっています。  
5月の健康診断の日程は下のとおりです。  
なお、治療や検査が必要な生徒につきましては、「結果のお知らせ」を配布しておりますので、早めの治療をお願いします。

検査項目	日時	対象学年	注意事項
運動器検査	5月 9日 (火)	2年	体育着を忘れずに持ってきてましょう。 体を清潔にしましょう。
内科検診	5月11日 (木)	1年	
	18日 (木)	2年	
	6月 8日 (木)	3年	
心臓検診	5月15日 (月)	1年	
尿検査 (1次)	5月16日 (火)	全生徒	登校してすぐ提出するようにしましょう。
	【予備日】17日 (水)		

### ～5月31日は世界禁煙デー～

毎年5月31日は「世界禁煙デー」といって国際機関で定められていることを知っていますか？毎年世界で300万人もの人が喫煙が原因と見られるがんや心臓病などで亡くなっているそうです。

タバコは一度吸ってしまうと、依存性があり、なかなかやめることが出来ません。多くの喫煙者は「健康が気になる」「タバコをやめたい」・・・と思いながら喫煙を続けているというデータがあります。

また、若いうちからタバコを吸い始めると、重度の依存症になりやすくなります。

こうならないためにも、タバコを進められたら断る勇気と強い意志を持ちましょう！



# ●●● 今日からはじめよう！ 正しい姿勢 ●●●

ゆがんでいる背骨に負担をかけないために、らかな姿勢をとっていると、姿勢がますます悪くなります。日頃から正しい姿勢を意識して、習慣づけるようにしましょう。

## 座っているとき



## 立っているとき

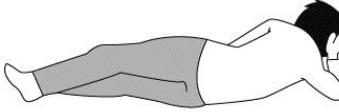
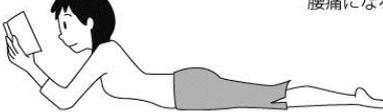


## 肩こりや腰痛は悪い姿勢が原因かもしれない

人間の体は、無意識に前後・左右のバランスを保とうとする働きがあります。習慣的に体の片側だけに負荷がかかると、体の軸となる背骨がゆがみ、片方の筋肉に負担がかかるので、腰痛、肩こりなどの原因になります。また、脊髄神経と連絡している自律神経の働きが悪くなり、ホルモンの分泌や新陳代謝の低下にもつながります。

## 姿勢を見直してみよう！

悪い姿勢は体に悪影響を及ぼします。下のような姿勢やくせを、つついしていませんか？

<p><b>イスに浅く座る</b></p> <p>背中から腰へかけて大きく後方にカーブする。腰痛の原因になる。</p> 	<p><b>足を組んで座る</b></p> <p>足が乗っている側に背骨が傾斜し、側わん症になる。腰痛の原因になる。</p> 	<p><b>片ひじをついて座る</b></p> <p>背骨の胸の部分からでる神経が圧迫される。胃の働きが悪くなる。</p> 
<p><b>背中を丸めて体育座り</b></p> <p>背骨の腰の部分が後ろに突出する。椎間板ヘルニアになる可能性がある。</p> 	<p><b>手で頭を支え、横になって寝る</b></p> <p>背中から首にかけて骨が大きく曲がり、首がスムーズに動かなくなる。頭痛などになる。</p> 	<p><b>うつぶせになって本を読む</b></p> <p>背中が前に落ち込んでしまい、肩こりになる。背骨の腰の部分の前方カーブが大きくなる。腰痛になる。</p> 
<p><b>あぐらをかいてあごを上げて座る</b></p> <p>首の後ろの筋肉が縮んで首の骨の前方カーブが強くなる。首の痛み、肩こりになる。</p> 	<p><b>いつも同じ側の肩にかばんをかけている</b></p> <p>かばんをかけている側に体が傾き、背骨が傾斜し、背中が痛くなる。</p> 	<p><b>首を振って鳴らす</b></p> <p>首の関節がゆるんで頭を支えるのが困難になる。肩こりになる。</p> 