ほけんだより 11月

令和８(2026)年１１月４日
No.９
札幌市立啓明中学校保健室

11月7日は「立冬」で冬の始まりです。今週に入り、めっきり寒さが増してきました。登校時の皆さんの服装も、冬らしい装いになりました。保健室から見える藻岩山の彩も日に日に深みを増していますが、一気に冬景色に変わりそうな気配を感じます。

9月から流行期に入っているインフルエンザは啓明中では小康状態ですが、定期テストや3年生の学力テスト前ですので、かぜをひかないように気をつけて過ごしてください。



ただいまの後・いただきますの前に手洗いを！

家に帰ったら
家の外でついたバイ菌を
洗い流そう

ごはんを食べる前に
手についたバイ菌を
洗い流そう



かぜはまず予防から

この時期の寒さや乾燥はからだの抵抗力を下げます。

睡眠・栄養・運動で抵抗力を落とさないように気をつけてくださいね。



教室の換気もお願いします

室温を下げ過ぎない程度に換気をしましょう。
３～５分が目安です。寒く感じる人は上着を着ましょう。



本校ｽｸｰﾙｶｳﾝｾﾗｰ岸先生のお話しより『中学生の脳は思春期モードのため、一段と睡眠不足の影響を受けやすいと言えます。７～８時間は睡眠をとることをぜひおすすめします。』

考えごとをして眠れない時は…

布団に入ったのに、昼間の出来事を思い出し頭がフル回転してなかなか眠れないことはありませんか？　これは脳がストレス（嫌なことや楽しいこと）で興奮し続けている状態。その状態で無理に眠ろうとしても、「眠らなければ」という焦りが新たなストレスになったり、脳が「布団＝眠れない場所」と記憶したりして、余計に眠れなくなります。





あえて布団から出る

そんな時は一度布団から出て、間接照明などで薄暗くした部屋で深呼吸をしてみましょう。「息を吸う・吐く」という体の動作に意識を集中すると、脳がリラックスして眠りやすくなります。

check! 悪い姿勢になっていませんか？

「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」とはどんな姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えれば良いのか見てみましょう。

ついついやってしまう悪い姿勢



check! 首

首が前に出ると頭の重みが首に集中

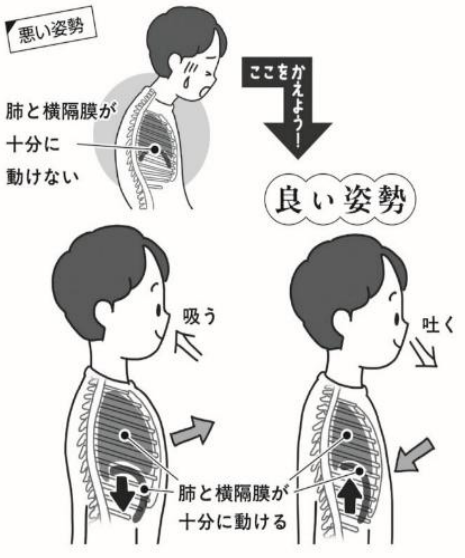
人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中

背中が丸いと息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰

骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



良い姿勢ができていると

✦ 頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

✦ 太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

✦ 印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。