

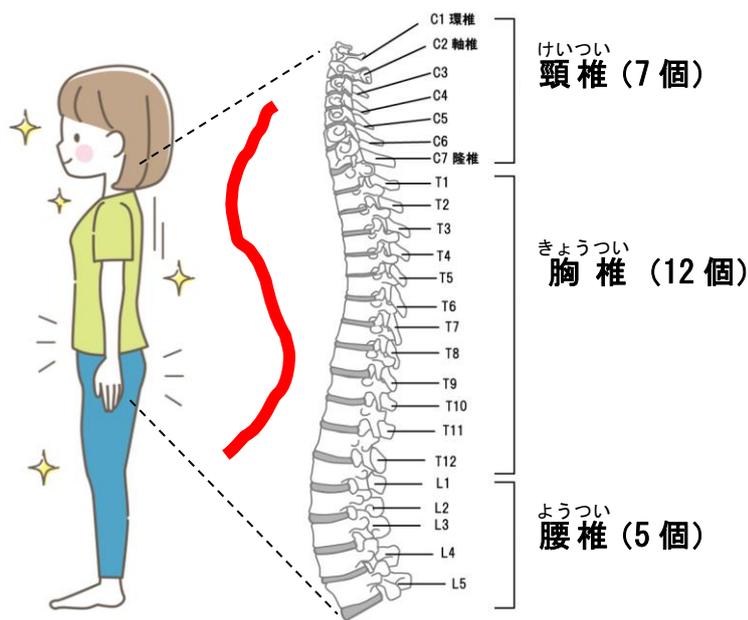
# ひまわり

～姿勢を正しく編～

少し前には心地よかった風が、だんだんと冷たくなってきました。11月は実りの秋です。穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果物がたわわに実る秋。先日の文化祭も、一人一人のこれまでの頑張りが「実った」、素敵な文化祭でしたね。

急に冷えて寒い日もありますが、しっかり体調を整えて、それぞれの力を発揮していきましょう。

## ～11月の保健目標～ 姿勢を正しくしよう



### ●せぼね(脊椎)について

背骨は、体の軸となる骨であり、**脊椎**ともいいます。周辺の筋肉とともに体を支えており、その中には脊髄（せきずい）と呼ばれる中枢神経が脳から腰まで続いています。

### ●正しい姿勢とは

理想的な姿勢の基本は「背骨が持っている本来のS字カーブ」を描くこと。(左図)頭の重さをS字のクッションで軽減することで、肩こりや腰痛が予防できます。腰をそりすぎたり(反り腰)、猫背になったりしないことが重要です。

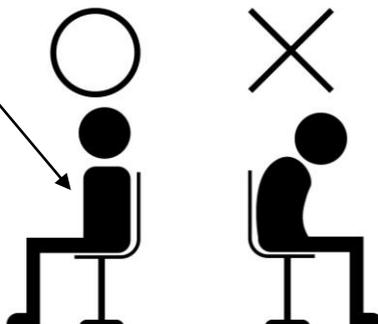
あなたの座り方は大丈夫！？

## ★座っているときの美姿勢ポイント★

太もも(足)と背中が90度になっている

イスに深くこしかける

床に両方の足のうらをつける



×背中を丸める

重い頭が前に出るので肩こりや腰痛を引き起こします。

×肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐでも、重心が前に移動します。

×足を組む

股関節や骨盤が傾きます。

## < 11月の保健行事 >

**21日(木) 13:30～ 学校保健委員会 テーマ ～幸せ度が上がるコミュニケーション～**

**講師 石川尚子 さん** (株式会社ゆめかな 代表取締役/国際コーチング連盟プロフェッショナル認定コーチ)

★みなさんの毎日が今よりハッピーになる!?そんなコミュニケーションのヒントをお話していただきます。  
丸中生の現状についてのアンケートを11/5～8の間にとりますのでご協力をお願いします。

## 自分の健康を自分で管理できるように…

これから寒い時期に入ります。日ごろから自分の健康管理をするとともに、登校後に体調不良になった場合に、**自分でできる対処の準備**もしておきましょう!

また、万が一、登校後に体調が悪化した場合はどうするかを、おうちの人と相談しておく、早退のときの連絡がスムーズです。早退になった場合は**誰に一番に連絡すると良いのか、何時ごろだと電話が繋がりがやすいのか**を確認してから登校するようお願いいたします。

### ●頭痛・片頭痛(づつう・へんづつう)

保健室利用者の中でも、訴えが多いのが「頭痛」です。頭痛になりやすいひとは、一度受診し、お医者さんに処方してもらった**内服薬を持参**しておきましょう。

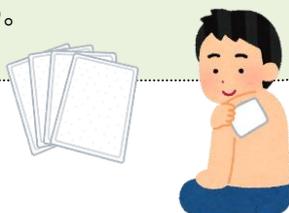


### ●打撲・突き指・筋肉痛など

受傷当日のけがの手当では保健室で行いますが、帰宅以降のけがに関しては、自分で手当ができるようにしておきましょう。

病院を受診している場合は、**病院で処方された湿布薬など**を上手に活用してください。**※保健室には湿布はありません!**

保冷剤などでの冷却は一時しのぎにすぎませんので、早めの受診と適切な処置をうけましょう。



### ●生理痛(せいいつう)

女子はひと月に1度、月経があります。(まだ来ていない人もいるかもしれませんが個人差があるので心配しないでね)それに伴う症状は「頭痛や腰痛、気持ちの浮き沈み、お腹の張り」など、人によってさまざま。

頭や腰、お腹の痛みが出やすい人は、自分に合う**痛み止め**を持参しておきましょう。**お腹周りを温めるとよくなることが多いです。腹巻、タイツ、ショートパンツ、カイロ**など自分が使いやすいものを用意しておきましょう。



### ●花粉症(かふんしょう)・鼻炎(びえん)

まずはマスクをつけましょう。鼻水がよく出ると頭がボーっとしてきます。早めにかかりつけ医を受診して、**今のあなたの状態にあったお薬を処方**してもらっておいってください。

