

# ほけんたより12月

平成30年度  
徳島県立脇町高等学校

学校保健委員会を開催しました！



日時：11月29日（木）16:00～17:00

出席者：学校医・学校歯科医・学校薬剤師・PTA役員・教職員・保健委員代表者（計23名）

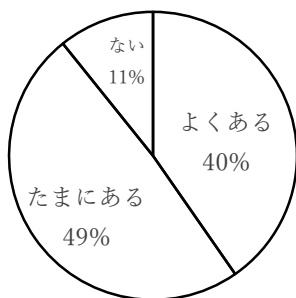
学校保健委員会とは！？・・・学校における健康に関する問題をみんなで話し合い、健康づくりを推進することを目的とした機関のこと

保健委員代表者が、「脇高生の姿勢」について発表しました！

アンケート結果（一部）



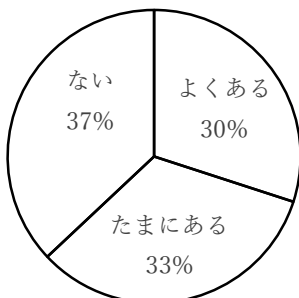
〈猫背になっていることがありますか〉



猫背は万病のもと！肩こり・偏頭痛・かすみ目・耳鳴り・腹痛・便秘・あごの噛み合わせ不良・口を開くと音が鳴る・お腹や二の腕に脂肪がつくなど、様々な不調をきたします。

学校医の先生からのアドバイス 猫背になると胸郭が潰れた状態になり、浅い呼吸しかできず自律神経に影響を及ぼします。深い呼吸に変えれば、自律神経が整い、疲れもとれます。

〈肩こりを感じることがありますか〉

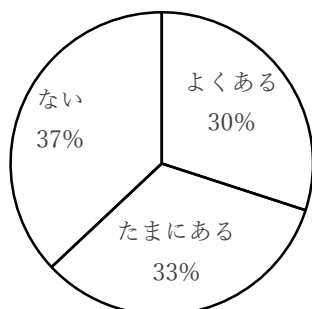


肩こりを感じる人は、猫背が原因かもしれません。頭は体重のおよそ1/10ほどの重さがあります。その重い頭を支えるために、首の後ろにある筋肉や、首の骨や靭帯に負担をかけてしまうからです。

学校医の先生からのアドバイス 姿勢が悪いと筋肉に負担がかかり、血流が悪くなります。そして慢性的な頭痛の原因になることがあります。頭に原因があるのではなく、慢性的な肩や首のコリが原因で頭痛が引き起こされるのです。

裏面に続きます♪

〈1時間以上、休憩なしでスマホを見続ける  
ことがありますか？〉



長時間のスマートフォンの利用も、体に様々な悪影響を及ぼします。首の骨は、通常は緩やかなカーブを描いていますが、首のカーブが30度以下になる状態のことをストレートネックと言います。骨自体の問題ではなく、首周りの筋肉が凝り固まって頸椎を引っ張っているのが原因です。パソコンやスマホを長時間使用する人に多くみられます。ストレートネックになると、頭痛や肩こり、首の痛み、上が向きにくい、めまいなどの原因になります。

### 正しい姿勢とは？

〈立っているとき〉

- 頭は上に軽く引っ張られるイメージ
- あごを引く
- 横から見た時、耳・肩・腰・くるぶしが一直線になっている状態

正しい姿勢は、疲れにくく、腰痛を予防すると言われています。また正しい姿勢を保つには、姿勢を正すための筋肉が必要です。慣れないうちはなかなか難しいため、自分では正しい姿勢をとっているつもりでも、かえって反り腰になってしまう人もいます。



〈座っているとき〉

- 太もも(足)と背中を90度にする
- イスに深く腰掛ける
- 床に両方の足の裏をつける

正しい姿勢をとっていたとしても、同じ姿勢を長時間とることは体に負担をかけてしまいます。それが、体を傾けたり、不自然な力をかけたりする悪い姿勢であった場合は、より体に負担をかけてしまいます。



### 骨盤を立てる方法

理想的な座り方は、骨盤がピンと立っていることです。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。そこで簡単に骨盤を立てる方法を紹介します。

① 前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



② そのまま体を起こす



これだけで完成です！  
休み時間などに行いましょう！