

# 11月 保健だより

令和4年11月2日  
我孫子市立白山中学校  
保健室

11月7日は「立冬」。時折吹きつける風の冷たさに冬の気配を感じます。体が寒さに慣れていないこの時期は、空気や水の冷たさが身に染みます。こんな季節にホッとさせられるのは、あたたかな人の気持ちに触れた時。寒くて冷たい季節だからこそ、心のあたたかさを忘れないようにしたいですね。

## 猫背になつていませんか？



冷たい風についつい背中が丸まっていますか？ 寒さ以外でも、最近ではゲームやスマートフォンなどを見る時に前かがみの姿勢を続けることで姿勢が悪くなり、猫背になる人が増えています。

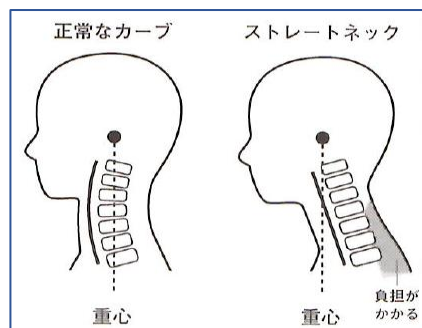
### 首と肩に負担がかかるストレートネック

#### <通常>

- 人の首にはおだやかなカーブがあり、重心を保って重い頭を支えている。

#### <前かがみの姿勢になると>

- 首がまっすぐなストレートネックの状態になり、頭を支える重心が安定しないので、首や肩の筋肉に大きな負担がかかる。



肩こり、頭痛、めまいなどの症状が出る。



※ 首が30度前に傾くと、首の付け根には通常の約3倍の負担がかかります。体重60kgの人の場合、頭の重さは約10%なので、約6kg。よって、首にかかる負担は3倍の18kgにもなります。

### 予防と対策

- ゲームやスマートフォン使用時は、前かがみの姿勢をやめて、30分に1回休憩する。
- 背中にある肩甲骨（けんこうこつ）とその周囲にある筋肉を動かす。

### 肩こりを予防、解消する「肩甲骨はがしストレッチ」

- ①両肘を肩より高く上げる
- ②肩甲骨を寄せるように、両肘を後ろに引く
- ③そのまま下に下げる



#### 【ポイント】

- 1回に5秒ほどかけてゆっくりと5回
- 肩甲骨を寄せ、背中の筋肉を意識する
- 肩甲骨を「はがす」イメージで行う

★ 立って背伸びをする、両手を後ろに組んで反らす姿勢を2, 3回行ったり、座り直して姿勢を変えるだけでも、筋肉の血行悪化を防ぐ効果があります。試してみてください。

## おもしろほけん教室

【今回のテーマ】

## 夜更かしは、三文の損！！



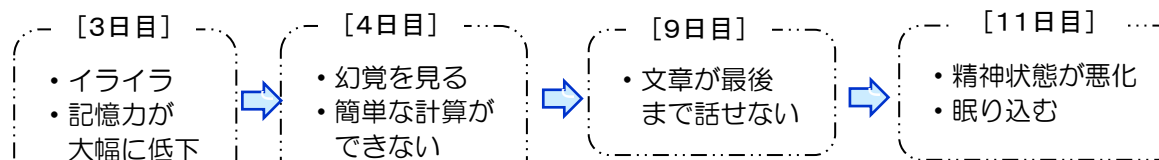
「早起きは三文の徳」と言われます。では、逆に夜更かしが習慣になると、体にどんな影響が出るのでしょうか？ 自分の成長や生活に有利な睡眠のとり方をしているか、振り返ってみましょう。では、ここで問題です。

### 【問題】

1964年、アメリカの高校生が断眠の世界記録に挑戦しました。さて、何日ぐらい睡眠を我慢し続けたと思いますか？  
ア. 約4日    イ. 約7日    ウ. 約11日



【解答と解説】 ☆実験は、次のような経過をたどりました。



☆よって、正解はウです。



☆このように、人間は眠らずにはいられないのですか・・・  
◆時刻を意識しない生活を送ると、誰もが、自然に、夜更かしになってしまいます。

### 睡眠の大切な役割

- ①脳のメンテナンス
- ②記憶を定着させる
- ③体を成長させる

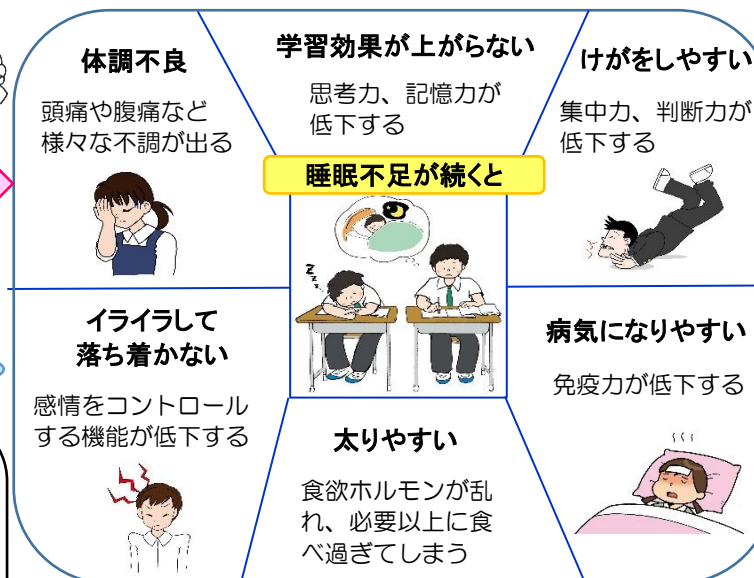


but



睡眠の質を悪くする  
ブルーライト

ゲーム機やスマホなどの液晶画面から出るブルーライトという光は、睡眠のホルモンであるメラトニンの分泌を妨げ、睡眠の質を悪くします。寝る2時間前くらいからは液晶画面を見ないようにすることが大切です。



体や脳が発達段階にある成長期では、十分な睡眠をとることが大切です。夜更かしをすることで健康上の大きな「損」をすることがないように、規則正しい生活リズムを自分自身でコントロールできるようにしましょう。12月の保健だよりでは、良い睡眠をとるにはどうしたらよいかを考えます。