

令和3年11月5日

我孫子市立白山中学校

保 健 室

秋も深まってきました。寒さで背中を丸めて歩く人が多い中、背筋を伸ばしてさっそうと歩いている人はかっこいいです。姿勢という言葉には、背筋を伸ばした体の様子の他、物事に取り組む態度や心構えという意味もあります。悩みや心配事がある時などは、うつむき加減になったりします。体の姿勢と心の姿勢とは何か関係があるようです。さて、今のあなたは、どんな姿勢をしていますか?

自分の姿勢を意識しようリリ

下のような姿勢やくせをついついしてしまっていませんか? このような姿勢は、体に 負担をかける「悪い姿勢」です。くせになってしまうことで、健康にも悪影響を与えます。 普段から自分の姿勢を意識して、良い姿勢を保つ習慣を根気よく続けていきましょう。



姿勢のくずれが招く体の問題

- ・頭痛・首や肩の痛み・腰痛
- 肩こり視力低下

・悪い姿勢を続けていると、筋肉のバランスが悪くなり、 体型が崩れる原因にもなる(猫背、おなかポッコリなど)

ビューティー面でも大問題!



「今回のテーマ]

背景のと写



成長期にある皆さんにとって、身長の伸びは関心が高いと思います。保健室の 身長計は一年中人気がありますが、よくこんな光景を目にします。「エーッ!身 長縮んじゃったよ・・・」身長が縮むなんてことがあるのでしょうか? では、ここで問題です。

------ 【問題】

身長を朝、昼、夜と3回測定してみます。結果はどうなると思いますか?

- **ア**. 3回とも同じ値になる
- **イ**. 朝が一番高い

ウ. 尽が一番高い

エ. 夜が一番高い

37 443

【解答と解説】

背骨の仕組み

背骨は、「椎骨(ついこつ)」と呼ばれる硬い骨が24個縦につながっていて、それぞれの骨の間に「椎間板(ついかんばん)」と呼ばれる柔らかい骨がはさまってできています。



背骨の役割

☆ 椎間板がクッションの役目をしているからこそできる!!

①体を曲げたり、ひねったりする



②歩く時の衝撃を 吸収する

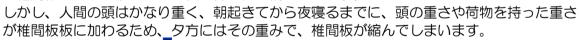


③頭の重みを 支える



椎間板と身長の関係

椎間板はゴムまりのように強い弾力性を備えています。



その結果



朝と夜の身長を測ってその差を比べると、中学生で約1.5cm、大人になると約2cm近くも、夜は朝より身長が低くなっているそうです。よって、答えはイです。重い荷物を担いで労働すると、1日で3cmも縮むことがあるそうです。



☆ 椎間板の縮みは夜寝ている間に元に戻るので、 朝起きた時には、身長も元に戻っています。 よって、身長は1日のうちで朝が一番高く、 夜が一番低いのです。



☆ 身長が伸び縮みする秘密、わかりましたか? ちなみに、人間の体の中には、 他にも朝と夜で変化する部分があります。それはまた別の機会に紹介します。

