

11月 保健だより

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カッコいいです。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！！



下のような姿勢やくせをついついしてしまっていないですか？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。

体に負担をかける姿勢

- あごが出る
- 胸が落ち込む
- 腰を前に突き出して体重を支える
- 手はポケットかブラブラ
- 足を組んで座る
- 椅子に浅く座る
- 頬づえをつく
- うつ伏せになって本を読む
- 手で頭を支え、横になって寝る

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

ビューティー面でも大問題！

- ・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）

良い姿勢を保つために

勉強の合間に行いたい **ストレッチ**

主に膝と股関節を伸ばします

座った姿勢はこの2か所が曲がり続けています

右脚・左脚交互に行います

姿勢で体に負担をかけないために最も重要なポイントは、長時間同じ姿勢をとらないことです。良い姿勢を保ちながら、定期的に休憩をとることが大切です。

おもしろほけん教室

【今回のテーマ】

背骨のヒミツ



成長期にある皆さんにとって、身長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. 昼が一番高い
- エ. 夜が一番高い



【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。しかし、人間の頭はかなり重く、朝起きてから夜寝るまでに、頭の重さや荷物を持った重さが椎間板に加わるため、夕方にはその重みで、椎間板が縮んでしまいます。

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。

☆ **でも、心配はいりません！！**

☆ 椎間板の縮みは夜寝ている間に元に戻るため、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。

