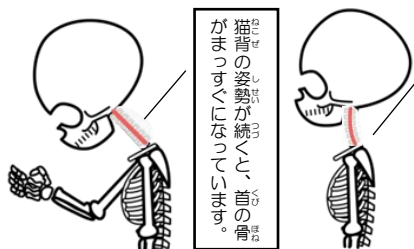


ほけんだより 11月

11月1日は姿勢の日 // 「まっすぐ」はNG? ストレートネックとは

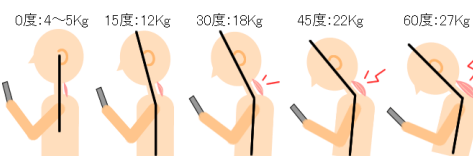
1という数字が、背筋をぴんと伸ばした様子に見えることから、11月1日は「いい姿勢の日」と呼ばれています。そこで注目したいのが、「スマホ首」ともいわれる「**ストレートネック**」です。

ストレートネックは、普段はゆるやかにカーブしている首の骨が、まっすぐになってしまった状態のことです。体に負担をかけ、病気や腰痛などを引き起こす可能性もあります。



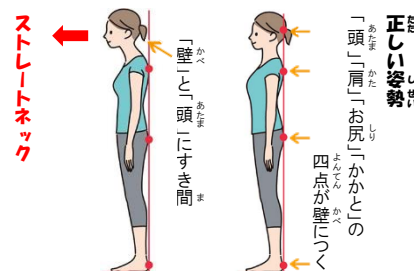
正常な骨格は首の骨は弓なりに湾曲している。

～スマホ操作時の首への負担～



ストレートネックのセルフチェック

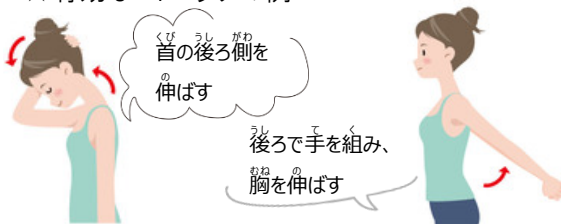
★壁を背にして「気をつけ」の姿勢をとる



～ストレートネックを防ぐために～

★スマホやタブレットを使う時は、下向きで見続けることを避ける。(目の高さに持ったり、高い位置に置いて使う。)

★有効なストレッチの例



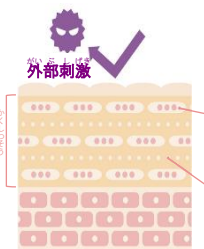
長浜北星高校
定時制
2024. 11

姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、皮膚(12日)など、11月は「11(いい)〇〇の日」という健康に関する日が多くあります。後回しにしていた病院を受診をしたり、体力増進を心がけたり、より一層健康を意識する月にしてみましょう。

11月12日はいいひふで「**皮膚の日**」 ～乾燥肌について～

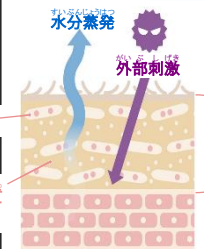
健康な肌

バリア機能が働いている健康な肌は、セラミドなどの細胞間脂質が十分に守られ、水分も保持できている。



乾燥肌

バリア機能が低下すると、細胞間脂質が減って潤いがなくなり、さらに細胞をつなぎとめる力が弱くなるので、水分も逃げやすくなってしまいます。



乾燥肌を予防しよう! ※ 気になる症状があれば、皮膚科を受診しましょう!

- ① 熱いお風呂や長湯は水分をうばうので×
- ② 部屋の加湿をする
- ③ クリームなどで早めに保湿
- ④ お風呂から上がった後、すぐに水分を押さえるようにふきとる
- ⑤ 石けんは皮脂膜を落としすぎない「弱酸性」を
- ⑥ お風呂でゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う
- ⑦ 十分な睡眠をとる
- ⑧ 栄養バランスのとれた食事をする

新陳代謝をよくするため

冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか? 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める(首、手首、足首)
- カイロを使う(ただし低温やけどに注意!)
- 靴下(足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの)やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー(腹巻)を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む(スープ、お茶、白湯など)
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする