

# ほげんだより11月

喜多方桐桜高校保健室

2021年10月29日

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「<sup>こはるびより</sup>小春日和」といいます。小春日和に紅葉を満喫するのもいいものです。ただ、朝晩はとても冷え込みます。のどの痛みなど、かぜ症状を訴える生徒が増えてきました。睡眠時の服装や乾燥には特には気を付けてください。基本の手洗い、うがいや衣服での体温調節を上手にしていきましょう。



## 自分の姿勢を見直そう!

### 姿勢をよくするメリットはこれ!

#### 筋肉量が増える

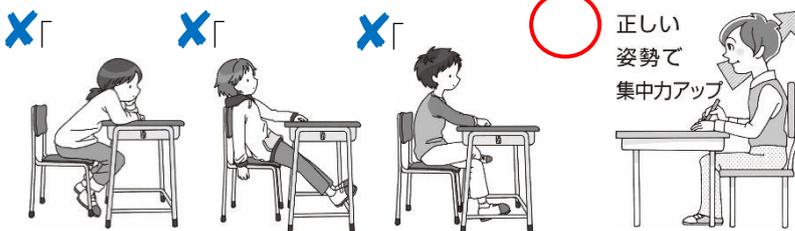
良い姿勢の維持は腹筋など全身の様々な筋肉を使います。最初はよっぽど意識しないと改善はしません。良い姿勢を維持することは筋力トレーニングにもなり、きれいなボディラインを手に入れることができます。

#### 代謝が増える

血行やリンパの流れが良くなり、代謝がアップします。代謝がアップすると体重の適正化につながります。

#### 気分が増える

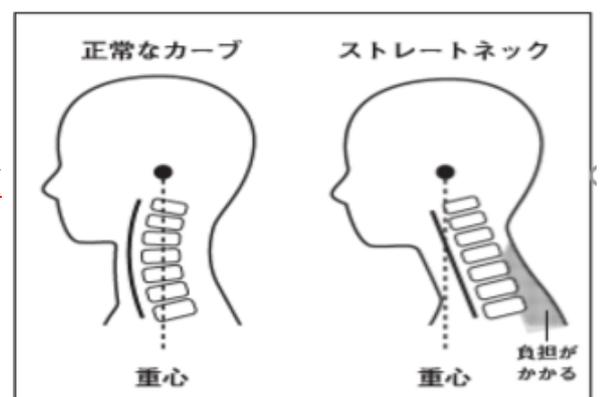
メンタル面の不調があった時って、姿勢が悪くなっているように感じませんか？シャキッとしたとき意識的に胸を張って、深い呼吸をしてみてください。



## ～首と肩に負担をかけるストレートネック～

通常、人の首には緩やかなカーブがあり、重心を保って重い頭を首でしっかりと支えています。しかし、スマホ等の長時間使用で前傾姿勢になると、『ストレートネック』の状態になります。ストレートネックは、首周辺の筋肉に負担をかけてしまうことで、**肩こり、首こり、頭痛**を起こします。

来室者で「頭が痛い」「肩が痛い」という人の肩周辺に触れると、筋肉のこりがあることが多く、ストレートネックが原因かもしれません。日頃から姿勢には注意しましょう。



# 便秘にならないコツ & 便秘になったときの解消法



## ③ しっかり水分補給を

便を柔らかくするため水分は欠かせません。特に朝起きたときの水分摂取は、腸に程よい刺激を与えます。

## ④ 積極的にとりたい食べ物

### ・食物繊維を多く含む食品

水分を吸収して便を柔らかくしたり、便の量を増やして腸を刺激し、腸の働きを活発にします。



### ・乳酸菌を多く含む食品

腸内に善玉菌を増やし腸内の環境を整えます。



### ・ビタミンBを多く含む食品、

### ビタミンEを多く含む食品

腸の運動を活発にします。



## ① 1日3食きちんと食べる



特に朝ご飯は大切！！朝起きてからの空っぽな胃に食べ物を入れると腸が刺激されるので排便のリズムを整えることができます。

## ② 体を動かそう



適度なウォーキングは大腸の働きを活発にします。腹筋をきたえるのも腸の働きを高める効果があります。

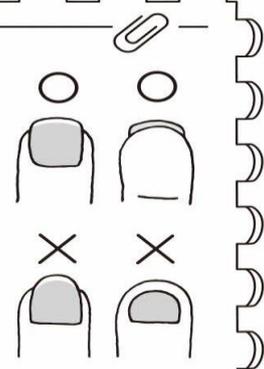
## 〇〇の正しい切り方は？

**Q** さて、**私**は誰？  
 わたしは一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのって？  
 いえいえ、私がなくなるとモノがうまくつかめませんよ。

**A** **私**は爪です  
 私が伸びすぎるとケガのもと。2週間に1回くらいの目安で切ってください。

**○ 正解の切り方** 両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。

**× NGの切り方** 両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。



お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね

## スクールカウンセラーの日程

11月2日(火)、9日(火)、16日(火)の

11:45~16:45 に来校されます。

相談事や話したいことがある人は、保健室や担任の先生に気軽に声をかけてね。

