

ほけんだより 11月

11月7日は立冬。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると水を使う手洗いや歯磨きはいい加減になりがちですが、そういう時こそ意識をして丁寧に。健康意識も冬用に切り替えていきましょう。



皆さんはお風呂に浸かっていますか？シャワーだけで済ましてしまう人が多いのではないのでしょうか？

入浴で得られる効果はいろいろありますよ。

1. リラックス効果
2. 代謝アップ
3. 筋肉のコリや張りを緩和する
4. 皮膚の汚れをとる
5. 睡眠の質があがる
6. 自律神経のバランスを整える
7. 冷えやむくみの解消

体を温め、血行をよくするためには、体の内側の温度（深部体温）を 0.5～1℃あげる必要があります。熱すぎると心身を緊張させる交感神経が活発になってしまうので、熱すぎずぬるすぎない温度、40～41℃ぐらいのお湯に、10～15分ほど肩までしっかり浸かると効果的です！

明日から風呂活始めませんか？



☆ 秋の夜長にご用心！



秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。

でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足 がもたらす影響 ☆

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力
が下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！

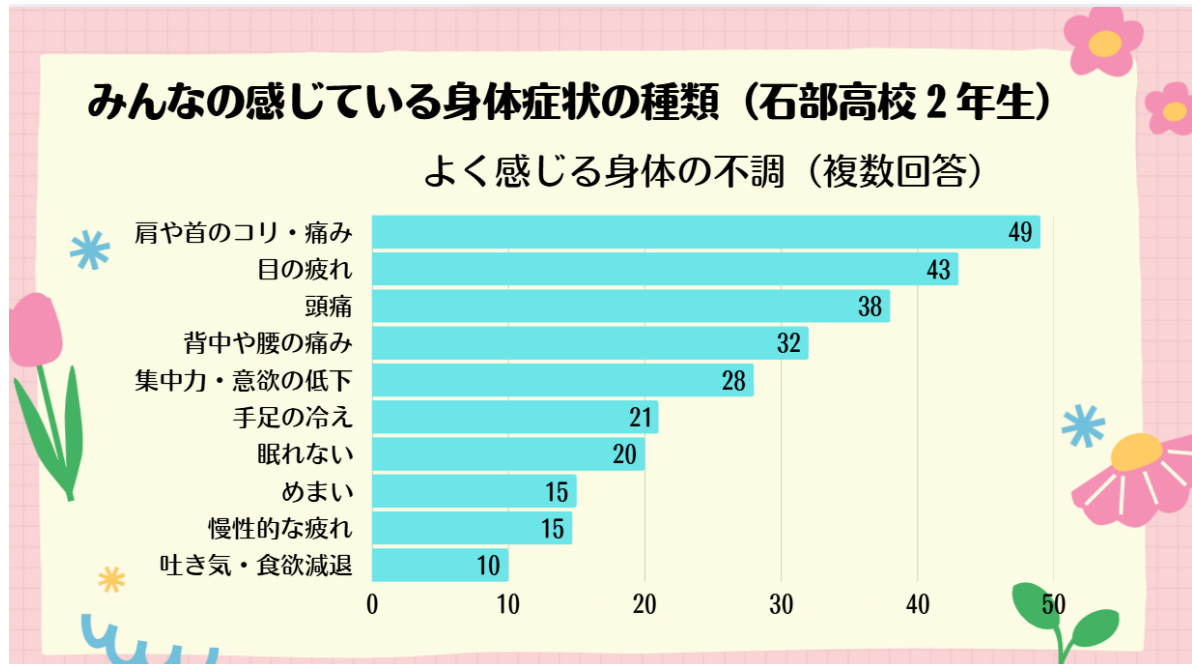


スマホの姿勢、気にしていますか？

今年の3月、2年生の皆さんに、姿勢についてのアンケートを実施したのを覚えているでしょうか？
QRコードを読み取り、ほぼ全員の方に答えてもらいましたね。

その結果、自分の姿勢が良いと答えた人はたった10人！全体の9%でした。

また、良く感じる症状としては、肩や首のコリ・痛みを訴える人が 49人(44.5%)と半数近くいることがわかりました。肩こり、辛いですね。



ヒトの頭の重さは平均して5キロ前後とされています。これはボーリングの球と同じぐらいの重さです。

良い姿勢を保っていれば5キロですが、頭を下げてうつむくと4~5倍の力が、首にかかってしまいます。
肩がコリ、首に痛みが出るはずですね。



◎負担をかけないために。。。

- スマホの使用時は、頭を大きく下げないこと。スマホを目線に近いところまで持ち上げて使います。
- 姿勢も大事ですが、それ以前にスマホを長く見続けない事も大切です。

色づき始めた木々が綺麗です。スマホではなく、顔をあげて景色を楽しみませんか？