

# 保健だより

尼崎市立若草中学校  
保健室  
2016. 2

## 猫背



になっていませんか...?

▼ もしかして...その症状、姿勢が原因かも?!



いつも肩や首が凝っている

便秘や下痢になりやすい

足を組んで座っていることが多い

1メートルと歩机と顔の距離が近くなる

短い時間でも立っているのがつらい

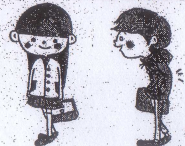
姿勢が悪いと、頭痛や腰痛、肩こり、疲れやすいなどの原因になるだけでなく、下りものの「ゆがみ」にもつながります。

悪い姿勢をからだが見えなくなると、大人になってから肩こりや腰痛(悩まされる)もありません。まだ、姿勢はその人の「印象」も大きく左右します。

- 背筋をすと伸ばして歩く人
- 猫背ぞうつむきなで歩く人 ...

どちらが素敵(見えますか?)  
美しい姿勢は「七難隠し(多くの短所を補う)」とも言われています。ぜひ、姿勢を意識して生活してみてください。

来くても...背筋を伸ばして



(受験生のみなさん!!)

体調管理もラストサポート! 健康で試験に臨むために

**睡眠**  
早寝早起きで、脳の疲れを回復させ、また、試験開始時には脳が目覚めているようにしましょう。



**気分転換**  
こまめに休憩をとって、ストレッチなどでからだを動かして肩や首の凝りをほくしましょう。



**食生活**  
栄養バランスのよい食事をもって、かぜやインフルエンザ知らずのからだに!



**くつろぎ**  
ゆったりと湯船につかって、疲れをとりましょう。温まることで熟睡しやすくなります。



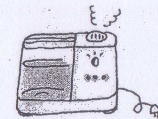
1月の下旬頃からインフルエンザ患者が急増しています。市内でも学級閉鎖が相次いで出ています。若草の人はまだ少数ですが、高熱が出ている人や体調不良の人がいる? 十分に気をつけてください!!!!



## 水分足りていますか?

冬のかくれ脱水について

「脱水」と聞くと、夏に起こるイメージがありますが、実は、冬も起こります。冬は、空気が乾燥しているため、知らない間に体から水分が失われていっているのです。また、寒いため、水分をとることを積極的にはしないことも原因です。最初は「口の中がネバネバする」「だるい」といった症状から始まり、放っておくと「食欲低下」や「立ちくらみ」などが起こり、更に悪化すると血液がどろどろになり「脳梗塞」や「心筋梗塞」のリスクも高めるそうです。加湿に気をつけることはもちろん、意識して水分をとりましょう。みかんやりんごを食べるのもいいですよ。



2がつといえは...  
**ばいばい**

2/14に近づくとつれてチョコレートの話がよく出てきますね。恋人や好きな人はもちろん、お世話になってる人や友だち、特に自分へのご褒美として買う人も増えているみたいです。

そこで、チョコレートに関するちょっと豆知識...

チョコレートの主材料であるカカオに含まれている「カカオ・ポリフェノール」は

- ☆疲労回復
- ☆集中力UP
- ☆ストレスを抑える

効果があります( ^o^ )!

ただし! 市販のチョコレートは砂糖・油脂が多く含まれているものがほとんどなので、食事とのバランスも考え、適量をとるようにしましょう。もちろん、甘いものを食べた後の基本として歯みがきなどのケアもお忘れなく。

