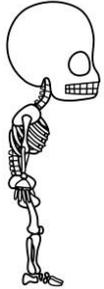


# ほけんだより



令和5年10月18日  
揖保川中学校保健室

## 脊柱側弯症検診がありました



9月26日(火)に1年生対象で脊柱側弯症検診を行いました。

たつの市民病院の整形外科医 井上先生が丁寧に姿勢と背骨のチェックをして下さいました。

「背骨は大丈夫だけど、姿勢が悪い生徒が多いなあ」と感想を述べられました。横から見たとき、左の図のように顎が前に突き出している、肩を前方に巻き込んでしまっている姿勢の生徒が多数見受けられました。検診時に井上先生から姿勢について声をかけていただいた人もいますね。普段、自分の姿勢を意識することはあまりないかもしれませんが、正しい姿勢を覚え、1日のうち何回か正しい姿勢を心がけるだけでも違ってくると思います。

### 正しい姿勢はこれ!!

保健室前に、姿勢について掲示しています。

掲示板を背にして立ち、頭・肩・お尻・ふくらはぎ・かかとがついている状態が正しい姿勢です。まず正しい姿勢を知ることが大事です。保健室前廊下でチェックしてみてくださいね。楽な姿勢 = 正しい姿勢 ではありません。

姿勢チェックをしているところを写真に撮らせてもらいました。



### ストレッチをしよう!!

検診中、「姿勢が悪い」ともう一つよく言われた言葉があります。それは、「身体が硬いなあ」です。「ストレッチを頑張って」と何人もの生徒に声をかけておられました。保健室前にストレッチを掲示していますので、ぜひ試してみてくださいね。

秋の気配を感じ、日中も過ごしやすくなってきましたね。キンモクセイのいい香りに癒やされる日々です。



体育祭、中間テスト、お疲れ様でした。少しゆっくりできるでしょうか。自分の好きなことをする時間が持てるといいですね。小さな楽しみを見つけましょう。

現在揖保川中学校では、インフルエンザやコロナウイルス感染症の流行はありませんが、市内では学級閉鎖を行っている学校もあります。

朝、なんだかしんどいなと感じたら、まずは熱を測ってみましょう。お家の方にも体調を伝えてね。

保健室に来た人に、布団の中でスマホやタブレットを触ることをやめてみようと話しています。

毎日成長しているみんなにとって睡眠は本当に大切です!!

朝すっきり目覚められるように、睡眠時間をスマホで削らないでほしいです。



### 寝る前にスマホを触っていませんか?

朝、起きられない

昼間もずっと眠い...

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。



★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

