ほけんだより 11月

令和８年１１月４日
武蔵野市立第三中学校
保健室　Ｎｏ．８

見直そう！普段の姿勢と感染症予防

１１月に入りました。朝晩はすっかり寒くなり、日が暮れるもの早くなってきました。１１月７日に「立冬」を迎えると、さらに日が暮れるのが早くなります。これからは、季節が秋から冬へと移り変わり、日一日と寒さが増してきます。寒くなると体が前かがみになり、姿勢が悪くなりがちです。積極的に体を動かし、背筋をしっかり伸ばして元気に過ごしましょう。



今年は早い時期からインフルエンザの流行が始まり、現在市内の小中学校においても学級閉鎖の報告が続いています。かぜをひいたかなと思ったら多めに睡眠をとり、ゆっくり体を休めましょう。バランスのよい食事と適度な運動を心がけ、冬本番を迎える前に寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。



◇メディアとの向き合い方について◇



みなさんは、一日何時間スマートフォンやパソコンを使っているでしょうか。その際、どんな姿勢になっているか思い返してみてください。スマートフォンやタブレットを使用しているときには下向きの姿勢が続き、頭の重さで背中から首の骨が下がって引っ張られ、猫背になってきます。このような姿勢をストレートネック（別名：スマホ首）といいます。これが長時間続くと、骨格にも影響が出てきます。現在、スマートフォンやタブレットでの学習も増え、避けては生活できません。そのため、ストレートネックの患者は年々増加しており、低年齢化しています。ストレートネックの状態は首の筋肉がガチガチに固まっているため、それをほぐすストレッチが有効です。長時間のスマートフォンやパソコンの使用による前屈姿勢（下向きで画面を見続けること）を避けることやストレッチを普段から取り入れ、継続的に行うことが大切です。視力低下の予防のためにも、今一度、自分の姿勢を見直し、良い姿勢を保つ意識をもって過ごしましょう。

◇前かがみの姿勢を防ぎ、猫背をただす工夫をしよう◇

- スマートフォンを持っている腕の肘の部分を空いた手で支えて、画面を目の高さに合わせて保持する。
- 首を前後に左右に３０秒ずつ、気持ちよい程度に伸ばす。
- スマートフォンやパソコンを長時間使用する際は、画面から30cm 以上距離をあけ、30 分に一度は画面から目を離して頭を後ろに倒し、天井を見ながら 30 秒数えましょう。この休憩を取り入れるだけで、ストレートネックの予防になります。

※11月4日（水）から、第2回メディアコントロールの取組が始まります。期末テスト前にメディアと上手に付き合って自分で時間をコントロールする力を身に付けられるよう、積極的に取組みましょう！



★罹らない、うつさないために感染症を予防しよう★

　これから冬に向けて徐々に寒さが深まります。特に３年生は受検を控え、体調管理に気をつけたい大事な時季となります。

　まずは『罹らない』ための予防が第一ですが、それでも罹ってしまった時には、周囲の人に『うつさない』、流行を拡げないための行動も大切です。罹らないための正しい手洗い・換気・食事・睡眠・運動、うつさないための休養・せきエチケット、これまで学んできた対策を、それぞれが自覚をもって実行することが大事です。一方で、最近保健室に登校直後から「だるい」「朝食を食べない人」がいるのが気になります。この時季、何だかやる気が出ない、ちょっとしたことで落ち込みやすい人、いませんか？実は、それは「**セロトニン**」が不足しているからかもしれません。

●幸せホルモン「セロトニン」とは？

＊脳内の神経伝達物質の一つで、気分の調整などを行います。
　体内時計と関係しているという説もあります。

●夏に比べて日照時間が短くなるとセロトニン不足となる

＊なんとなく落ち込む、イライラしやすくなった、
　疲れやすい、やる気が出ないなどの症状が出ます。

●セロトニンを増やすには、朝食が鍵です！

＊日光を浴びる、体内時計を整える、リズム運動をする、
　トリプトファンを多く含む朝食を食べよう。（みそ、鮭、豆腐
　さつまいも、納豆、アーモンド、ヨーグルト、バナナなど）



今年もあと2ヶ月！普段の生活習慣に気をつけながら、元気に過ごしましょう。

保護者の方へ

学校保健委員会が開催されました



　去る１０月２２日（木）、本校の学校医と薬剤師の先生方、保護者代表の方々にもお集まりいただき、学校保健委員会を開催いたしました。学校保健委員会では、定期健康診断結果や学校環境衛生検査結果の報告、今年の生徒の様子や学校管理下でのけがの状況、保健室利用状況等を基に話し合いを行いました。視力の低下、感染症対策、アレルギー疾患増加傾向への対応とアナフィラキシー補助治療剤アドレナリン点鼻液ネフィーの紹介など、さまざまな視点から学校医と薬剤師の先生方にご助言していただき、大変有意義な時間となりました。ご参加くださった関係のみなさま、お忙しい中、誠にありがとうございました。

【R８年度 身体測定 二計測結果】　東京都、全国平均の結果はR７年度の数値

		身　長			体　重		
		本校	東京都	全国	本校	東京都	全国
男子	１年	152.1	154.4	153.8	42	45.3	45.2
	２年	162.7	161.7	161.1	51.6	50.8	50.4
	３年	167	166.7	166.1	54.8	55.5	55
女子	１年	153.3	152.9	152.4	43.7	44.1	44.4
	２年	157.5	155.8	155	47.4	47.6	47.5
	３年	156.8	157	156.4	49.7	49.7	49.7

※東京都と比較して平均以上に網掛け