ぽかぽか

保健室だより

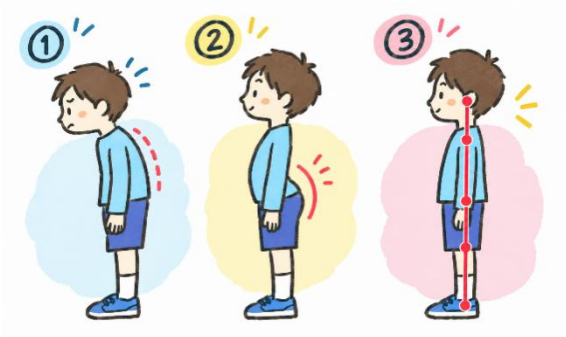
令和８年１１月号
金光八尾中学校
金光八尾高等学校

朝晩の冷え込みがより強まり、すっかり秋らしくなりましたね。秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」などとよく言われますが、みなさんにとっては、どんな秋ですか？ ちなみに秋は「体を整える秋」でもあります。寒暖差が大きいこの時期は、体調をとても崩しやすいので、なるべく生活リズムを崩さず、季節の変化に負けない体づくりをしていきましょう！ 金光八尾のみなさんの「〇〇の秋」も、ぜひ教えてくださいね～！



11月4日 はいい姿勢の日

１１(いい)4(しせい)」の語呂合わせから作られた日だよ。



みなさんの姿勢は、この3つのうちどの姿勢に似ていますか？

① 顔が少し前に出ていて、猫背になっている。

② 腰が反っていて、お尻がつき出たようになっている。

③ 耳、肩、腰、膝、くるぶしが一直線になっている。

よい(理想的な)姿勢は、③の姿勢ですが、ずっとこの姿勢でいるのはしんどいし、ときには力が抜けて姿勢が悪くなることもありますよね。

姿勢が悪いことで起こる こんなことあんなこと

便秘になりやすくなる



背中を丸めた姿勢はお腹まわりが狭くなり、内臓の動きが悪くなるため消化機能が低下してしまう。

集中力が低下する



血流が悪くなり、脳に酸素が行き渡らないため、脳の活動が低下してしまう。

疲れやすくなる



背中が丸くなると胸が開かず、呼吸が浅くなってしまうため、酸素が体に行き渡らず、血流が悪くなる。

肩こりや腰痛になりやすい



重たい頭を支えるために筋肉にずっと力が入ってしまい、疲れてしまう。

大事なことは、悪い姿勢を長時間続けないこと！



体重の10%もあるといわれる
頭の重さ
（50kgの人で約5kg）

重い頭を支えるのは、気づいていないだけで、とても重労働....。姿勢はよい、悪いというよりも、いつも悪い姿勢で変な癖をつけないことが大切です。悪い姿勢のまま長時間いるのではなく、気づいたときに姿勢を整えることを心がけてみてください！

おすすめ！姿勢をよくするストレッチ

★肘(ひじ)を曲げて、耳の横を通りながら大きく回す！

★背中の後ろで両肘をつけるくらいの意識で回す！

★前と後ろ、10 回ずつチャレンジしてみましょう！

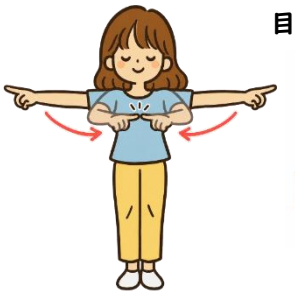
肩を前回し



肩を後ろ(うし)回し



あなたは大丈夫？簡単体のゆがみチェック



目を閉じて両手を広げ、ひとさし指を合わせられますか？ 指先がぴったり合うかな？

右指が上



右肩・右の骨盤が
上がっているゆがみ

左指が上



左肩・左の骨盤が
上がっているゆがみ

右指が前



左肩・左の骨盤が
前にねじれている

左指が前



右肩・右の骨盤が
前にねじれている

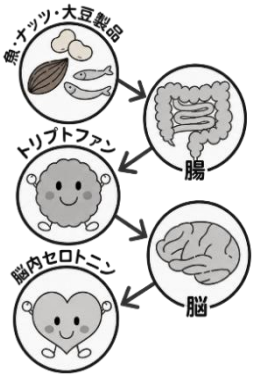
腸が整えば、心も整う!? 今日からできる腸活週間

幸せホルモンは腸で90％作られる！？

私たちが幸せを感じるとき、腸の中で「セロトニン」というホルモンが働いています。セロトニンのうち約90%は腸で作られますが、そのセロトニンは脳ではなく、主に腸の働きの調整に使われます。

脳のセロトニンはどのようにつくられる？

材料は魚やナッツに多く含まれる「トリプトファン」。これが腸で吸収された後、脳へ運ばれて、そこで「セロトニン」に生まれ変わります。腸の状態が悪いと吸収がうまくいかず、脳のセロトニンの量が減ってしまい、心の不調につながります....。



今日からできる腸活、心がけてみませんか？

発酵食品を食べる



腸内環境を整えてくれる善玉菌が多く含まれているものを選びましょう！

食物繊維をとる



便通の改善や、
免疫力の向上に
とても効果的！

腸(お腹)を温める



冷えは最大の敵。
お腹を温めると
腸の動きが活発に！

夜はしっかり眠る



睡眠をしっかりとると、体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

みんなは「ストレス」にうまく対処できてる？

みなさんは「ストレス」にうまく対処できていますか？ 友達や家族、その他の人との関係、勉強や部活、暑さや寒さ、騒音など、生活しているとストレスと、どうしても付き合っていかないといけないものです。そのようなとき、自分のためになるリラックス方法があれば、とてもいいと思いませんか？

私は、ちいかわの動画を見たり、好きなテレビ番組を見たりしてリラックスするよ～～



いいリラックス方法

誰かに相談する

好きな音楽を聴く



ゆっくりお風呂に入る

体を動かす

だめなリラックス方法

物を壊す

1人で抱え込む



SNS等で悪口を書き込む

誰かを傷つける悪口を言う

⚠ 場合によっては、犯罪行為や迷惑行為にあたることもあります。⚠

今月のまちがいさがし※まちがいは7つあります

この時期の換気は感染症対策にとても効果的です！ 1時間に1回は教室の換気をするようにしてください。





（答え）　左手前の机の上の筆箱／手前中央左の男子の制服ボタン／手前中央右の机にかけてあるリュック／窓ぎわの女子の上履き／中央右の女子が持っている本／右奥の男子のジャージのえり／左奥の掲示物