



令和7年9月30日 中央小学校 保健室

ようやく暑さが弱まり、秋らしさを感じられる季節になりました。秋といえば食欲や読書、芸術などが連想されますが、そのなかでもスポーツの秋！10月18日は『体育学習発表会』です。涼しくなりましたがまだまだ熱中症には気を付けて、1日3食の食事とこまめな水分補給を欠かさず。一生懸命練習してきたことが発揮できるように、保健室からも応援しています。

首を鳴らすとどうなる？

指や首を「ポキポキ」と鳴らすと、なんだか気持ちいい。そう思ってクセになっていませんか？

実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、関節の中にてきた泡がはじける音だと言われています。

指を鳴らすのは大きなケガにはつながりにくいと言われていますが、大事な神経や大きな動脈などが通っている首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節や周りのじん帯に負担がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。場合によっては、歩けなくなったり、命の危険につながったりすることもある。

つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人がほとんどだと思いますが、体に影響が出てしまったら心配です。もし鳴らしたくなくなった思い出してみてください。

9月29日（月）から

清潔調べ週間が始まりました

みなさん、毎日ハンカチはもってきていますか？

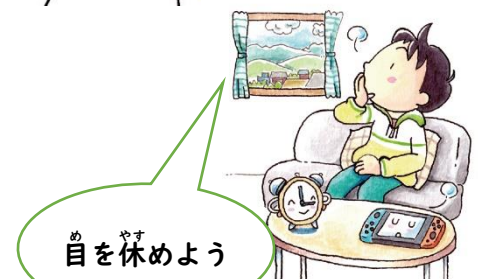
爪がまだ伸びている人はしっかり切ってください！

そして給食の前やトイレや掃除の後には手洗いとうがいを

して、すべてのクラスが目標の70%を達成できるようにみ

んなでがんばりましょう！

10月10日は  
目の愛護デー





10月の  
健康目標

## よい姿勢を身につけよう

みなさん、いつもどんな姿勢でご飯を食べていますか？よい姿勢でご飯を食べると、おなかの動きがよくなり食べ物がしっかり消化されたり、あごが成長して歯並びがきれいになったり、たくさんの良いことがあることがわかっています。

- ✓ 背筋はまっすぐ伸びていますか？
- ✓ 肘はついていませんか？
- ✓ 両足は床についていますか？
- ✓ 机と体はこぶし1個分の間が空いていますか？
- ✓ 食器を持って食べていますか？



姿勢は毎日の積み重ねです。今日の頑張りが明日につながります。1つずつ習慣にしましょう。

## 背中が曲がっていませんか？

姿勢がいいと良いことがたくさんあります！

◎やる気&集中力UP！

◎バランスよく筋肉が鍛えられる

◎ポジティブな気分♪自分に自信がつく

座っているときも歩く時も背筋ピン☆



## 猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。



### 原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

### 猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする

