



# ほけんだより

令和4年11月2日(水)

湖南中学校 保健室

秋から冬に移り変わるこの時期は、空気が冷たく乾燥し、ウイルスがまん延しやすいです。なかなか終息の見えないコロナに加えて、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症はこれから流行のシーズンを迎えます。規則正しい生活を心がけ、気温に合わせた服を選ぶなど、健康管理をしっかり行っていきましょう。また、今月は県の新人戦に参加する部活動もあります。万全の体制で試合に挑めるよう、手洗いやアルコール消毒を徹底し、引き続き感染対策に取り組みましょう。



昨年の3学期に行った健康調べのアンケートで、良い姿勢を意識していると答えた生徒が全校で47.9%でした。

皆さんは普段、良い姿勢を意識していますか？このような姿勢をしていませんか？

①猫背

背中を丸めていると首や肩の筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけて見ていると、視力の低下にも繋がります。

②頬杖

頬杖をつく、手にかかる頭の重みを歯が受け取ることになるので、歯並びが悪くなります。

③机に伏せる

机に横向きで寝るような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなる場合があります。

④きちんと座らない

椅子の背もたれに肩や頭をつけ、足を伸ばしてだらっとした姿勢でいると、首や肩、腰に負担がかかります。

⑤足を組む

足を組んだ姿勢を続けていると、腰に負担がかかります。

**「良い姿勢」は疲れにくく、集中力を高めます**  
**自然な良い姿勢とは、体へかかる負担が少なく、どこかが痛んだり、疲れたりしにくい安定した状態です。**

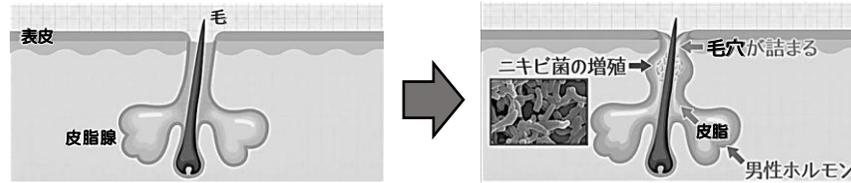
良い姿勢を保つには、**体幹(頭と手足以外の胴体部分)がしっかりしている**ことです。  
 日常から骨盤を起こして、椅子の背にもたれずに座るように心がけ、お腹の奥に力が入る感覚を意識するだけでも、体幹を安定させる感覚が備わってきます。

顎を引く  
 胸を張る  
 背骨は緩やかなS字カーブ  
 深く腰を掛ける

15分から30分に1度は姿勢を正して座り直すように心がけましょう！

## 痛い かゆい ニキビから肌を守ろう 気になる

### ニキビの原因



毛穴の奥には、皮膚の表面の保護やうるおいを保つために「**皮脂**」を分泌する「**皮脂腺**」があります。その皮脂腺から皮脂が過剰に分泌されると毛穴が詰まり、「**アクネ菌**」などのニキビ菌が増え、炎症が起きてしまいます。また、皮脂の量は男子の方が女子の約2倍多いと言われていたもので、ケアをしっかりしましょう。

### 予防するには

- ていねいに洗顔をし余分な皮脂を取り除く
- 髪の毛が皮膚に触れないようにする
- できたニキビを触ったり潰したりしない
- ストレスをため込まない
- 油っこいものよりビタミン豊富な食べ物を
- 早寝早起きをし生活リズムを崩さない

**【チョコレートとニキビ】**  
 「チョコレートを食べるとニキビが増える」という話を聞いたことはありませんか？  
 実はチョコとニキビには直接的な関係は全くありません。「チョコを食べてニキビができた」と感じている人がいたら、それはチョコを食べたからというより**糖質を過剰に摂取したことが原因**かもしれません。チョコだけに限らず、ニキビの原因となるものはたくさんあります。  
 是非、自分の食生活が偏っていないか見直してみてくださいね。