ほけんだより 11月

令和８年度 11 月２５日発行
松戸市立松戸高等学校　保健室

だんだんと寒くなってきましたね。この時期は 1 日の気温差が大きく朝晩の冷え込みが強くなり体調を崩しやすくなります。また、感染症による体調不良が増加しています。本校でも感染症の流行が始まっていますので、感染予防・体調管理を心掛けていきましょう。

姿勢の悪さが及ぼす身体への悪影響とは？

やってしまいがちな悪い姿勢



① 猫背

背中を丸めて首を前に突き出す姿勢は、胸椎や頸椎への負荷が最も大きいと言われています。

② 同じ側でカバンを持つ

片方の肩にかけると体はそちらに傾き、落とさないように肩や首の筋肉が緊張し続けます。反対側では支えるため体を引き上げようと働きます。この差が左右のアンバランスを生みます。



③ 足を組む

骨盤の左右バランスが崩れやすく、坐骨神経周辺の血行不良を招くとされています。

④ スマホ首

首を 45 度以上傾けてスマートフォンをのぞき込む姿勢は頸椎の前弯カーブを失いやすいと言われています。

姿勢が悪いと何が起こる？

超前傾座り



check!
首

人の頭の重さは約５kg。２Ｌペットボトル２本分以上です。本来は首・肩・背中など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調に繋がります。

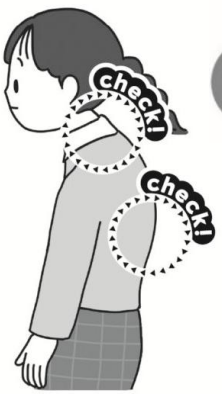
ずっこけ座り



check!
腰

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来の S 字カーブから C カーブになり体をうまく支えられません。すると、体の重みが腰に集中し、腰痛の原因になってしまいます。

猫背



check!
背中

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると、全身に十分な酸素が行き渡らず集中力が低下したり疲れやすくなったりします。

そのほかにも、**「太りやすくなる」「見た目の印象が悪くなる」**など様々な影響があります。

普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えれば良いのか見てみましょう。

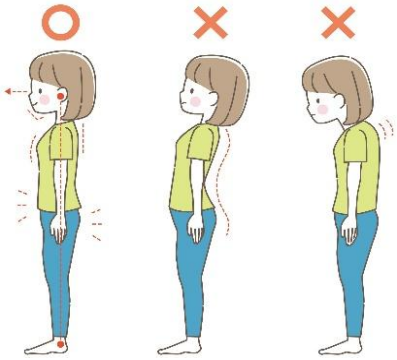
自分の姿勢をチェックしてみよう

① 壁に背中をつけて立つ。

② **後頭部・肩甲骨・お尻・ふくらはぎ・かかと**の 5 点が壁に触れているかチェック。

③ **体の各部位が一直線に揃い**、腰の後ろに手のひら 1 枚が入る隙間があれば正しい姿勢！

頭がつかない→猫背気味
腰と壁の間に拳 1 個以上入る→反り腰



正しい姿勢を身につけることは、身体への負担を減らし疲れにくい体づくりに役立ちます。意識して生活してみましょう！

「楽な姿勢」と「正しい姿勢」は同じではない！

楽＝体に負担がない、と思われがちですが実際はそうとは限りません。

楽な姿勢

筋肉の使用を最小限に抑えた状態で一見リラックスしているように見えます。

しかしその分、背骨や関節に負担が集中しやすく、長時間続けると腰痛や肩こりの原因になることがあります。

正しい姿勢

体の各部位がバランスよく支え合い、筋肉が適度に働いている状態です。最初はやや疲れると感じることもありますが、継続することで筋力が付き、体への負担が少なくなるというメリットがあります。

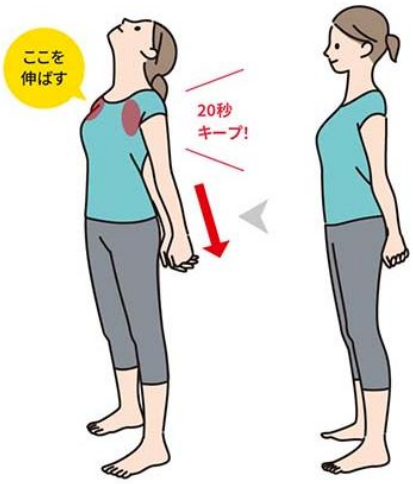
すぐに出来る猫背解消ストレッチ

STEP1

足を肩幅に開いて立つ。両腕を背中側に持っていき、お尻のあたりで両手を組む
手の組み方は自由。肩が痛む人は無理に組まなくても OK。両腕を後ろに反らすだけでも効果があります。

STEP2

顔を上に向ける。両腕を体から離し、腕全体をななめ下方向に引き下げる。左右の胸と胸椎の伸びを意識しながら、20 秒キープ
上体をしっかり反らし、左右の肩甲骨を寄せるのがポイント。3 セット繰り返しましょう



来月から我妻先生が復帰されます。

それに伴い、11 月 30 日をもって鴇田は市松を離れることとなりました。約 3 年半、大変お世話になりました。皆さんと過ごした日々は、私にとって大切な宝物です。一人ひとりのこれからが、健康で笑顔あふれる毎日になりますように。皆さんの成長と活躍をずっと応援しています。

また、日頃から温かく見守り、支えてくださった先生方や保護者の皆様にも心より感謝申し上げます。これまで本当にありがとうございました。

鴇田