

# ほげんだより 11月

島田商業高校  
全日制保健室



11月1日は  
いい  
姿勢の日

昇降口に姿勢チェックの掲示物があるよ。

実際にやってみて、姿勢について直せることや工夫できることを考えたり、調べてみよう。



## 姿勢が悪いとどうなる？

肩こりや腰痛などの  
体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に  
力が入りやすくなっ  
て、肩こりや腰痛な  
どの体の不調が起こ  
りやすくなります。



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り、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



上着で温度調節



十分な睡眠



バランスの良い食事

## 秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ

鼻水

頭痛

皮膚のかゆみ

食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

温度差対策を

脱ぎ着しやすい服  
装で、気温差に自分  
で対応しましょう。一枚羽織るもの  
を持っておくと便利です。

規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠  
を心がけましょう。規則正しい生活  
は、自律神経を整えてくれます。







薬をあげない、もらわない

# 薬は正しく使いましょう



用法、用量を守る



錠剤を割ったりカプセルを開けたりしない



ジュースやお茶、牛乳で飲まない

## 生理痛の薬、いつ飲む？



### 痛くなってからでは遅い？

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

### 生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？

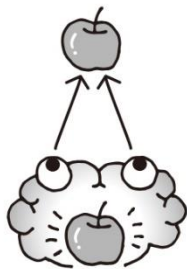
毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。



鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。



## スポーツ選手に求められる「深視力」って？



「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さ人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。



## 保健委員会より

猛暑が過ぎ、ようやく過ごしやすい気温となりました。それに伴い、風邪の症状が起りやすくなります。そのため、さつまいもや大根などを食べることで、栄養が十分に摂取され、症状の回復も早くなります。

乾燥しやすい時期なので、保湿を十分にしましょう！



31HR 窪野結菜