

秋らしく涼しい日が増え、体調を崩し欠席する人が増えてきました。風邪やインフルエンザといった感染症が流行する季節の到来です。今年は「新型コロナウイルス感染症」も加わり、より体調管理に気を付ける必要があります。手洗い・マスク・ソーシャルディスタンス実践できていますか？毎日の体温チェックをきちんとしていますか？感染症予防は自分のためだけでなく、周囲の人への“思いやり”の一つです。しっかり取り組みましょう！

## 正しい姿勢を意識して過ごそう

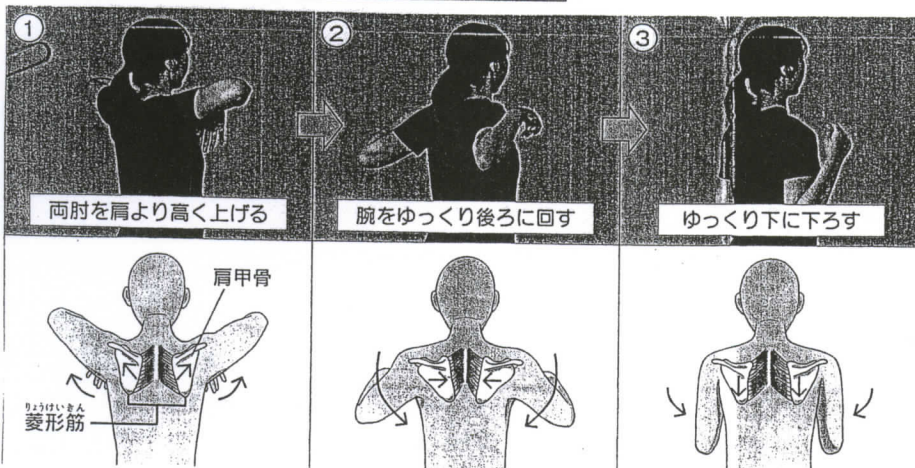
### 猫背は肩こり、背中への痛みの原因に

長い時間の読書やスマートフォンをしていると、肩こりでない人でも首筋が張ってくる場合があります。頭の重さは体重の約10%ですが、首を前かがみ30度にするとう肩にかかる力は3倍に増加するという研究があります。

首の骨（頸椎）は通常前かがみに反っていますが、

前かがみになるとそれがまっすぐになるストレートネックに、さらにひどくなると猫背になるため、頸椎の後ろで頭を支えている首や肩の筋肉が緊張するので肩こりになりやすくなります。肩こりは集中力の低下や情緒不安定にもつながります。姿勢不良による猫背を予防しましょう！！

### 猫背改善のための「肩甲骨はがし運動」



腕を後ろに回す「肩甲骨はがし運動」を1回に5秒かけて朝と夜に5回ずつゆっくりとやってみましょう。

肩甲骨につながる菱形筋が柔軟になり、姿勢がよくなります。

指導 東京都立大学 整形外科 分野 産科 松島 晴子 先生

・HAPPY HALLOWEEN・



10/14 (水) 13:30~ 貧血検査 (1年生希望者)

10/15 (木) 8:55~ 眼科検査 (全学年対象)

※眼科検診の時間が校医の都合により、午後から午前に変更になりました

保健行事のお知らせ