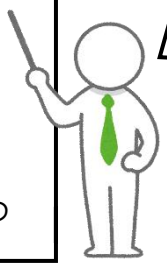
ほけんだより
２０２３．１１．１３（月）　ＮＯ．１９
練馬区立石神井中学校　保健室

良い姿勢で生活できていますか？

右の図を見て、日ごろの姿勢を振り返ってみましょう。あなたはいくつ当てはまりますか。姿勢が悪い状態が続くと、お腹が圧迫されることで便秘など体の不調が起こったり、自律神経が乱れて気分が落ち込みやすくなったりします。普段から姿勢を心掛けて生活しましょう。

こんなことしていませんか

- 足を組む
- 肘をついて座る
- 寝転んで本を読む
- スマホを見る時間が長い
- いつも同じ側でかばんを持つ



１つでも当てはまったら姿勢が悪くなっているかもしれません

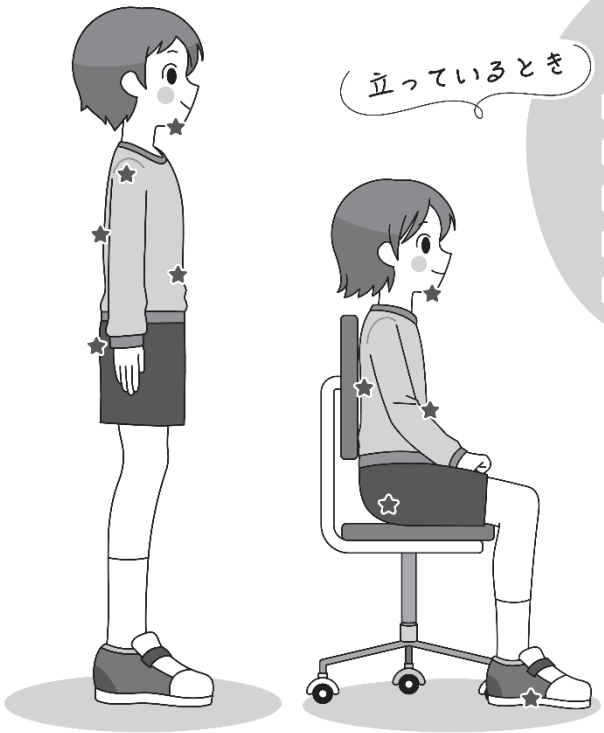
良い姿勢をしていると…

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

Check!

- □ あごを引く
- □ 肩の高さをそろえる
- □ おへその下に力を入れる
- □ 背筋を伸ばす
- □ お尻の穴を締める

座っているとき

Check!

- □ あごを引く
- □ 背筋を伸ばす
- □ イスに深く腰をかける
- □ おへその下に力を入れる
- □ 足を床につける

明日（１４日）は１年生貧血検査です！

貧血とは、体内に酸素を送る赤血球の数や血色素（成分に鉄を含む）の量が減って、体内が酸欠状態になることです。

貧血になると、めまいがしたり、動悸や息切れが起きたり、疲れやすくなるなど、様々な症状が出ます。中学生のこの時期は成長が早く、鉄分が足りないために「鉄欠乏性貧血」になりやすくなっています。一般的に症状に気づきにくく、気づかないうちに貧血が進んでいることがあるため、検査を行って早期発見をすることが大切です。

時　間：１３時３０分から

対象者：１年生希望者

希望者には本日個別に通知を出しています。

場　所：保健室

服　装：体育着（検査を受ける人は体育着登校をしてください）

検査中や検査後に体調が悪くなった場合は、すぐ保健室の先生にいいましょう。