令和８年１月２０日
さいたま市立三室中学校
保　　健　　室

※保健だよりは家に持ち帰り、保護者の方にも見せましょう

３学期がスタートし、約２週間が経とうとしています。寒さで朝布団から出るのがつらい季節ですね…。２年生は舘岩自然の教室を終え、今日から普段通りの学校生活が始まります。３年生は進路選択の時期が迫っています。休養も大切にしながら、3学期もそれぞれの目標に向かって一歩一歩進んでいきましょう！

～学校保健委員会を開催しました！～

12月18日（木）の５・6時間目に学校保健委員会を開催しました。学校医（内科）の古藤先生がご参加くださり、健康診断結果、体力テスト、給食の実態の報告や、生徒保健委員会による発表、学校医（眼科・耳鼻科）の先生方・スクールカウンセラーの先生からのアドバイス紹介、ストレッチの実践を行いました。

内容の紹介（一部）

三室中生が「つい」とってしまう姿勢ランキング

1位：猫背(ねこぜ)　32%

2位：ほおづえをつく　30%

3位：足を組む　25%

4位：机にふせる　10%

5位：その他(特になし　など)　2%

猫背(ねこぜ)が体に与える影響とは？

①肩や腰の痛み
肩や腰に負担がかかり、筋肉が固まる

②息切れが早くなる
肺が圧迫されて、呼吸が浅くなり、少しの運動でも息切れしてしまう

③腹痛が起こりやすくなる
胃腸が圧迫され、食べ物が消化しにくくなる

④気持ちへの影響
不安やストレスの増加につながる

どのような姿勢が望ましいの？？

良い姿勢のポイント

＊立っている時の良い姿勢

①耳・肩・骨盤・足首を一直線にする

②壁の前に立つことをイメージする

→頭と背中、おしりが壁についている状態

良い姿勢のポイント

＊座っている時の良い姿勢

①両足を床にしっかりつける

②椅子の背もたれは使わないことが望ましい

③おしりをグイっと引き締めると、骨盤の向きが正しくなる

④椅子の高さは、ひざが直角になるくらいが◎

～学校医さんにQ&A～

●耳鼻科　中島先生

Q．姿勢が悪いと耳、鼻、のどにどのような影響がありますか？

A．姿勢の良し悪しで聴力、鼻に影響はありません。重心が外れることによって、他の骨や筋肉がバランスを取るので将来的に体にゆがみが出ます。肘をつきながら話を聞くと、アゴの成長に影響し、顔のゆがみが出るかもしれません。

●眼科　高嶋先生

Q．姿勢が悪いと目にどのような影響がありますか？

A．物を見る時の距離が近視の進行や目の疲れに影響しています。近くを見る作業が長時間続くと近視が進行します。姿勢が崩れると近づけて見てしまいがちだし、斜めに見る子も多いため、目の疲れや痛み、頭痛、吐き気、不眠などが起こりやすくなります。

●スクールカウンセラー　佐藤先生

Q．姿勢が良いとどんな気持ちの変化がありますか？

A．スッキリした気持ちで何かに挑戦する、目標を達成しようとする時にはおのずとスッとした良い姿勢になっています。気持ちが落ち込んだ、心が疲れたという時に、あえて立ち上がり、良い姿勢を作ってみませんか。少し不安が解消されたり、良い考えが出てきたりしますよ。

●学校医　古藤先生より（指導講評）

日常生活で姿勢について意識することはあまりなく、知らず知らずのうちに悪い姿勢が癖になっているようです。悪い姿勢は、体の不調の原因となります。バランスの取れた姿勢は筋肉や関節の負担を軽減します。体が正しい位置に保たれると血液循環がスムーズになり、冷え性、むくみが改善します。内臓は自然の位置に保たれると消化機能もスムーズになり、便秘等も緩和されます。パソコンを使っての長時間のデスクワークや、スマホの操作が続くことも気になります。画面の高さや首を前に傾けすぎないことを意識してください。