



令和5年10月30日
江戸川区立松江第三中学校
保健室

11月7日は立冬。暦の上では冬が始まります。
例年、かぜ・インフルエンザや感染性胃腸炎などは冬を
中心に起こっていて、よりいっそう健康への気配りが求
められる時季になります。

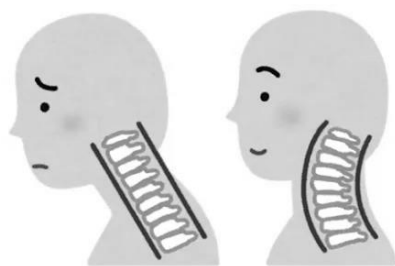
感染症は「うつさない」「かからない」の両方が重要！
しっかり健康観察・体調管理をしましょう！

★11月の保健目標★

姿勢を正しくしよう

スマホ×姿勢

皆さんはスマホやタブレットを1日何時間使っているでしょうか？スマホを
使用しているときは、下向きの姿勢が続き、頭の重さで背中から首の骨が下に引っ張
られていきます。このような姿勢をスマホ首（ストレートネック）と呼びます。



スマホ首

正常

正常な場合、首の骨は緩やかに曲がっており、クッションの役割をし
ています。その役割のおかげで頭の重さを分散することができ、負担を
軽減しています。

しかしスマホ首の状態だと、クッションの役割が機能せず、首から肩
にかけて大きな負担がかかります。その結果、肩こり、頭痛、めまい、
吐き気、気分不良などの症状が現れやすくなります。

《自分の姿勢が正しいか知る簡単な方法》

- ① 壁に背をつけて直立する
- ② 尻、背中、後頭部の3点が壁に接するかを確認する

壁と後頭部が接触しない状態だとスマホ首の可能性が高いです！

《ストレートネックを改善する基本のストレッチ方法》

- ① 首を前後左右に30秒ずつ伸ばす
 - ② 立ち姿勢で両手を後ろに合わせて胸を開き、そのまま顔を上げる
- ※ 他にも様々なストレッチがあります。正しい姿勢を保って、
気持ちよく伸びるストレッチをこまめに続けてください。



おならを我慢するとどうなるの？

おならは食事に入った空気や、食べ物を消化するときに発生するガスが排出されたものです。おならを我慢
すると腸が張り、動きが悪くなって便秘になりやすくなります。すると、ますますガスがたまる悪循環になりま
す。おならが出そうな時は、トイレに行ききちゃんと出しましょう。食物繊維で腸内環境を整え、普段から便
を出しておくことも重要です！

＜食物繊維が豊富な食べ物＞ 根菜類、イモ類、海藻類、緑黄色野菜 など

