

# 2月

# 保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成 29 年 2 月 発行

全国的に猛威を振るっているインフルエンザですが、今のところ湖南高校では数人という状況です。しかし、数年前に、バス通学の生徒がインフルエンザにかかっていたために、同じバスに乗っていた生徒の多くに感染が広がったことがありました。朝、体調が悪い時は体温を測り、無理をしないようにしましょう。



スクールカウンセラー来校日 2月15, 24, 27日

## 2月22日は猫の日

“ニャン、ニャン、ニャン”ということで猫の日。最近は猫ブームですね。ところで、猫背になっていませんか。背中が丸まり、首が前屈し、頭が前に出ている状態は、体全体に影響を及ぼすことがあります。もしかしたら体の不調の原因は猫背のせいかもしれません。

### <猫背の影響>

#### ●イメージが悪い

背中を丸めていると、老けてみられたり、暗い印象を持たれたりして、マイナスのイメージを相手に与えてしまうことがある。

#### ●精神面に影響

猫背のせいで頸椎(頭を支えている骨)が歪み、自律神経のバランスを崩し、精神面に影響することもある。

#### ●体の痛み

猫背によって首のまわりの筋肉は血行不良となりやすく、首や肩のコリ、偏頭痛が起きることもある。

#### ●内臓の働きが低下

猫背のために頸椎を通る自律神経の働きが悪くなり、血圧や体温、ホルモン分泌のコントロールが乱れたり、内臓の動きが低下したりする。胃腸の調子が悪い原因が猫背ということもあるのです。



### <改善するには>

猫背の原因は、「くせ」による骨格のゆがみが大きいのです。その「くせ」とは…。

- ◆足を組む
- ◆頬杖をつく
- ◆片足にだけ体重をかける



これらの「くせ」が日常的になっている人は、骨格がゆがんでしまっているので、よい姿勢を心がけるだけでは、なかなか猫背の改善にはつながりません。まず「くせ」をやめて、骨格のゆがみを改善しよう。そして“猫背だな”と思った時にストレッチをして姿勢を正そう。

### <猫背リセットストレッチ>

1. イスに座り、両腕を上上げる
2. 腕を上げたまま5秒キープ
3. ゆっくり腕を下ろす(太ももの上に置く)
4. 肩の力を抜く(5秒間) 終了



## 失敗をしゃべる

私たちはこの世に生を受けてから、常に様々な分かれ道に立ち、そのたび決断をし、人生の迷路を歩み続けています。先が見えない分かれ道に立った時、とどまっていたら人生が止まってしまうので、よく分からないながらも、どれか道を選んで進まなければいけません。もちろん、選んだ道がいつも正しいとは限らず、間違っていたことがあります。

この時に私たちは「間違えた自分が恥ずかしいから、なるべく人に分からないように時が過ぎるのを待とう」と考えがちです。人は、他人が自分をどう思っているか気になります。自分の価値を下げるようなことをわざわざ言うのは損だと考えます。しかし、迷路の中で、進み方を間違えたときそれを自分一人で解決しようとしてもうまくいきません。

こんな時は、まず自分の失敗を認め、人に相談することです。自分の失敗を人に説明すると、頭の中だけで考えているより、きちんと整理することができます。整理して冷静に分析し、失敗がどこにあり、次にどう進むべきかが分かります。迷路に迷い込んで悩むことは、人間の成長にとって重要なことです。しかし時には人の助けが必要になることがあります。人はお互い支え合って生きていく動物です。失敗したら、それを自分だけで抱え込まないで、人に話すことで次に進んでいきましょう。