

10月下旬から気温が一気に下がりました。衣服の調節はできているでしょうか。肌着や防寒具を工夫し、自分でしっかり体調管理ができるとういすね。

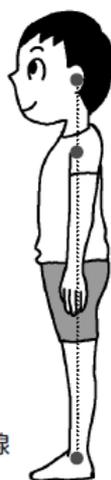
## 正しい姿勢を保とう！

### まずは、セルフチェック！

姿勢を簡単にチェックする方法は頭と骨盤の位置を見ることです。鏡に映った自分の姿を確認してみましょう。

#### 正しい姿勢

正しい姿勢とは、骨盤が起立していて、腰は緩やかに前側に反る状態です。この姿勢なら、背骨に負担がかからないため、背骨の中を通る神経の束が影響を受けにくくなります。そのため、知覚神経・運動神経・自律神経といった神経が正常に信号を伝えることができるのです。

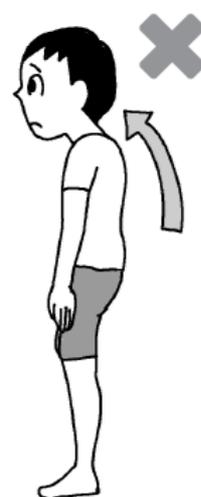


POINT!

耳の穴  
肩の中央  
くるぶし  
を結んだ  
線が一直線

#### 猫背

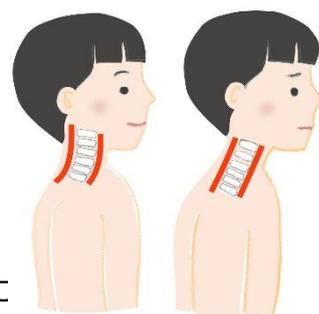
頭が前に出て、背中が丸まっている状態が「猫背」です。こうした姿勢で背骨に負担をかけ続けると、体の不調の原因になります。また、重い頭（大人で約5kgもあります！）や腕を支える際、姿勢が悪いと筋肉を使って支えることになるため、首のこりや肩こり、緊張性頭痛といった筋肉の不調にもつながります。



### 「ストレートネック」って知ってる？

本来、ヒトの首の骨は頭を支えるためにゆるやかなカーブを描いています。しかし、うつむき気味の姿勢をとり続け、首がまっすぐな状態が長く続くと首の骨もまっすぐになり、肩こりや首の痛み、頭痛などを起こしてしまいます。この状態をストレートネックと言います。最近ではスマホを使っているときの姿勢がストレートネックを引き起こす原因の一つとなっていることから「スマホ首」と言われることもあります。

スマホ等を使っているとき、長時間同じ姿勢でいないためにも、数分おきに休憩をしたり、首や肩を回す運動を取り入れられたりするとよいです。



### 姿勢の治し方

実は、座ったときの姿勢を良くすると、立っているときの姿勢も良くなります。座ったときの姿勢を直すために、次の座り方を試してください。

- ①背筋を伸ばして、前かがみの姿勢でイスに座る。
- ②そのままの姿勢で、背もたれにつくまでおしりを引く。
- ③そのまま上体を起こす。

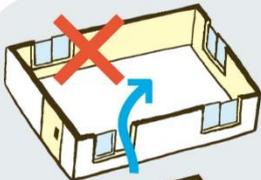


いい(11)くう(9)き

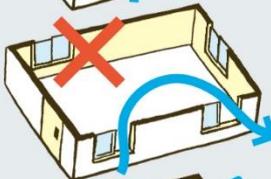
11月9日は換気の日

# 換気のポイントは？

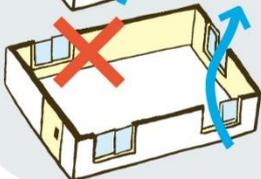
2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



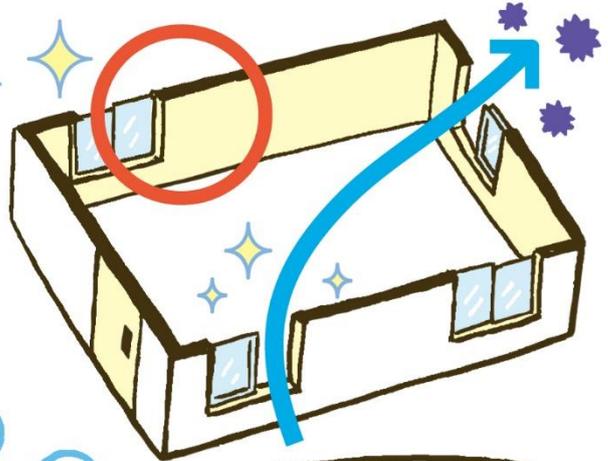
窓を1箇所開けたただけだとうまく風が流れない  
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

## 【トイレ week】のお知らせ

日本トイレ研究所より、11月10日(いいトイレの日)～19日(国連・世界トイレの日)を「トイレ week」とし、トイレ・排便の大切さについて学び・考える活動として、排便記録の実施の案内がありました。今回の排便記録をきっかけに、自分の体の状態に関心を持ち、健康管理ができるようになってほしいと思い、文林中でも排便記録を実施することにしました。

排便記録を通して、生活や食事についても見直してみましよう。

- 用紙配布：11/8(金)
- 記録期間：11/10(日)～11/16(土)
- 記録方法：記録用紙を家に持ち帰り、7日間家で記録を行う。  
記録終了後、担任の先生へ提出。
- 回収期日：11/18(月)

### 理想的なうんち

- 毎日出る
- 力を入れなくてもすっきり出る
- 黄色
- あまりにおわない
- 1回あたり200～300g  
(バナナ1～2本分)

理想的なうんちを出すためには、野菜や豆、きのこなど食物繊維の多いものを中心に3食きちんと食べたり、朝ごはんをしっかり食べたりすることが大切です。



### 排便しやすい姿勢は考える人のポーズ!

前かがみになる

肘は太ももの上に

かかとを浮かせる

前かがみだと直腸と肛門の間の角度が緩くなって便が出やすくなるよ!

前かがみ

まっすぐ座る

