

令和7年11月1日

大府南中学校

保健室

2025年の立冬は、11月7日です。暦の上では「冬」が始まります。朝夕だんだん冷えるようになり、布団から出るのがつらくなってきたという人もいるのではないのでしょうか。寒さに慣れていないため、風邪げみや体調不良が増えてくる時期でもあります。今一度、「早寝」「早起き」「朝ごはん」を意識して過ごしましょう。

## 今月の保健目標

## 正しい姿勢で生活しよう

### 姿勢が悪いと全身が悪くなる？

あなたは、「姿勢」に気を付けて生活していますか。

背中が丸くなっていたり、机に肘をついていたたり、足を投げ出して学習していたりしませんか。悪い姿勢が身についてしまうと、体にはいろいろな影響があります。

#### 視力低下

机や本、スマホとの距離が近くなり、目の負担が増えて、視力が低下する。



#### 脳のはたらき・集中力の低下

内臓が圧迫されて働きが弱くなり、呼吸器や内臓の働きが低下するため、脳に十分な酸素・栄養が行き渡らなくなる。

眠気が出る。  
集中力や脳の働きが低下する。



#### 歯並びが悪くなる

頬杖をすると、下顎がずれて一部の歯や顎の関節に負担がかかるため、顎がゆがんだり、歯並びが悪くなったりする。

#### 肩こり・首や腰の痛み

うつむいて、肩が内側に入るような姿勢を続けていると頭を支える首や肩、腰に大きな負担がかかる。



#### 背骨が曲がる

正常な背骨が曲がってしまい「脊柱側弯症」という病気になる可能性がある。



#### 太りやすくなる

姿勢が悪いと、姿勢を支えるお腹周りの筋肉が使われていないため、筋肉が衰えて脂肪がつきやすくなる。



### 姿勢を正そう！

背中と太ももが  
90度になっている

骨盤を立てて、坐骨に  
体重ののるようになる



頭の上から糸で  
引っ張られている  
イメージ

顎をひく

左右の肩が同じ高さ

床に両足の裏をつける



耳  
肩  
腰  
くるぶし  
が  
一直線



## 換気

をしないとどうなる？

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。

▶ **集中力が低下する**

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶ **感染症が広がる**

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

だんだん寒くなってきた窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



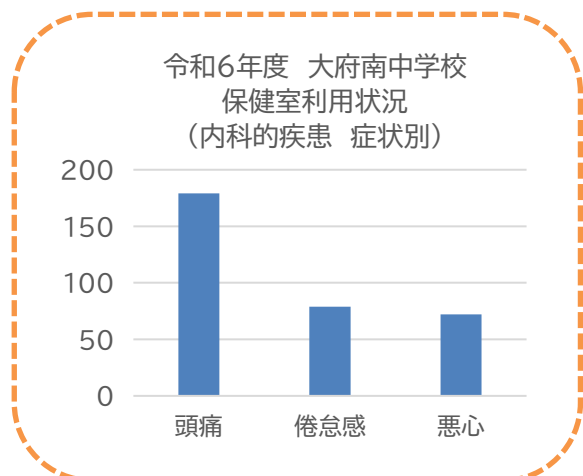


### ◆わたしたちの身近にある頭痛

保健室には頭痛を訴えて来室する生徒が多いです。右図の通り、昨年度大府南中では、延べ179名が頭痛症状で来室しており、内科的疾患の症状別では最も多いです。このように頭痛はわたしたちにとって身近な症状ではありますが、慢性的な頭痛は生活の質を大きく低下させます。

また、重大な脳疾患が潜んでいる可能性もあるため「たかが頭痛」と見くびってははいけません。

保健室でも対応することが多い、「片頭痛」と「緊張型頭痛」の特徴について紹介します。



	片頭痛	緊張型頭痛
誘 因	空腹、精神的緊張、疲れ、睡眠、月経周期、天候の変化、空腹など	空腹、精神的緊張、疲れ、睡眠、月経周期、天候の変化、空腹など
中学生の有病率	5.0%(約20人に1人)	11.2%(約10人に1人)
痛みの強さ	中等度～重度	軽度～中等度
痛みの部位	こめかみから頭の側面	頭の両側
痛みの特徴	脈打つような痛み	圧迫感や締め付けのある痛み
発作の前兆	閃輝暗点など(視界にギザギザが見える)	
対処法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・片頭痛の薬が処方されている場合は飲む</li> <li>・暗い部屋で横になり安静にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチなどの軽い運動をする</li> <li>・お風呂に入ってリラックスする</li> </ul>