

ほけんだより 11月

福井県立金津高等学校
保健室だより
2026年11月 No.9



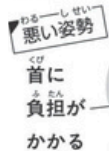
今月の
保健目標

姿勢を正して集中力アップ！



首 首が前に出ると
頭の重みが首に集中

人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えています。首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



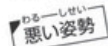
良い姿勢

頭を体の真上に置き、
一直線にするイメージ

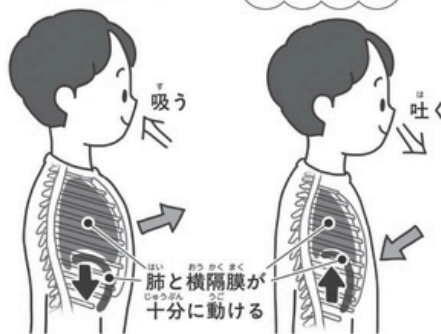


背中 背中が丸いと
息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



良い姿勢



腰 骨盤が倒れると
体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因になります。



良い姿勢



良い姿勢
できていると

★ 頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

★ 太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

★ 印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。

11月8日は「いい歯の日」

みなさんは最近、歯科医院でお口の健康チェックを受けましたか？

むし歯や歯ぐきの病気は、初めのうちは自分では気づきにくいことがあります。定期的に歯科検診を受けることで、お口のトラブルの早期発見・早期治療につながります。

勉強や部活動で忙しい毎日ですが、「いい歯の日」をきっかけに、自分の歯とお口の健康について見直してみましょう。

