



朝晩の冷え込みが一段と厳しく感じるようになりました。11月7日は「立冬」で、暦の上では冬の始まりとされています。元気に過ごすには、しっかりご飯を食べて、よく寝ることです。筋肉の疲れをとるためには湯船にゆっくりつかるといいですね。自律神経も整うので体調不良も防げます。



あなたの姿勢はどのタイプ？

こんな姿勢していませんか？

実は、体に負担がかかってます！

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずーっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



足がブラブラ

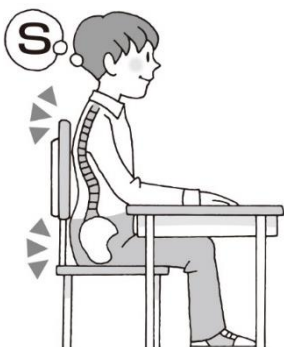
足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



座るときは、骨盤はたてて、背骨はSに

授業中、上のイラストのような姿勢をしていませんか？悪い姿勢がクセになると、体の様々なところに悪影響が出てきます。

いすの背もたれを使うと、いい姿勢も簡単に意識できるので（右のイラストを参考にしてね！）、話を聞く時、読書の時、食事の時、字を書く時など、よい姿勢を意識してみよう！



骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です！

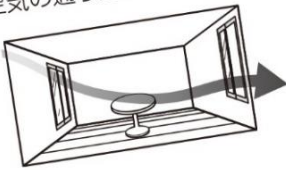
「頭が痛い…」その原因、換気不足じゃないですか？

暖房の効いた部屋で、窓を閉め切って過ごしていませんか？閉め切った部屋では空気もどんどん汚れてしまいます。空気が汚れていると、頭痛や気持ち悪さといった症状が出てくることも…。冬場もこまめに換気をして、新鮮な空気を取り入れましょう！

11月9日 いい空気の日

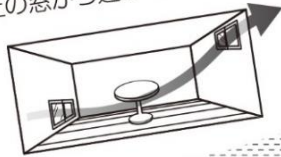
♪ 換気の3つのポイント

空気の入口と出口をつくる
対角線にある窓を開けると、
空気の通り道ができます。



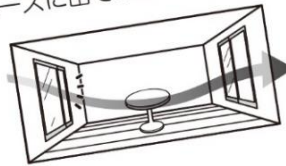
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



♪ 換気するとこんないいこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊

平熱が36℃以下だと「低体温」です

ふだんの体温（平熱）が36℃以下の「低体温」の人が増えていると言われています。哲多中学生のみなさんの中にも当てはまる人がいるのでは？！運動不足や生活リズムの乱れが低体温に影響していると考えられています。



低体温だと…

◆ 肩や腰のコリ



◆ 疲れやすい



◆ 免疫力が低下し
病気になりやすい



◆ 生理痛の悪化



改善するためには…

◎ 運動 … 筋肉は熱を作る大切な場所です。筋肉量アップで体温もアップ！

◎ 食事 … 3食しっかり食べましょう。

体を温める大根やごぼうなどの根菜や、みそや納豆などの発酵食品は体を温めてくれるのでおすすめです。

◎ 睡眠 … 早寝早起きで睡眠のリズムを整えましょう。

◎ 入浴 … シャワーだけでなく湯船にゆっくりつかることで体温アップ！

