

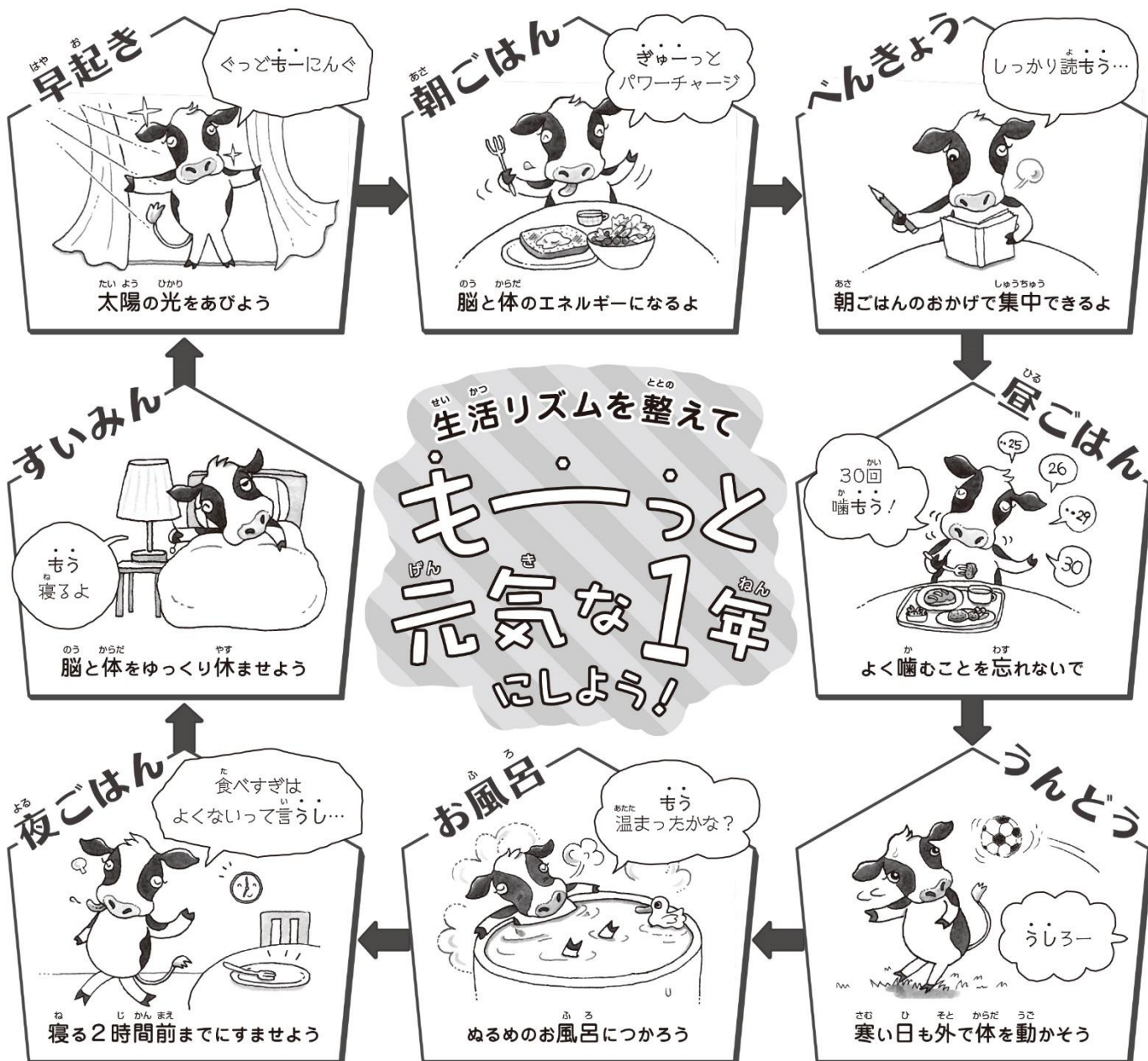
宮城県立石巻支援学校 保健室  
令和3年1月19日  
裏面も御覧ください。

新しい1年のスタートを切りました。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めると良いそうです。健康な体にも毎日の積み重ねが大切です。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり元気な体作りをしていきましょう。

### ★宮城県内の感染レベルが「レベル2」に引き上げられました。

これまで通り、本校の児童生徒に発熱等の風邪症状が見られる場合には、登校を控えてください。

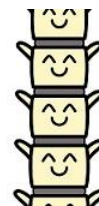
また、同居家族においても、発熱等の風邪症状が見られる場合には、登校を控えてください。なお、この場合は欠席扱いとはなりません。ご協力よろしくお願いいたします。



# 背筋を伸ばしてやる気アップ!

## ○ そもそも背骨ってどういうかたち?

背骨は、小さな骨が34個つながってできています。骨と骨の間がクッションになっていて、いろんな方向に曲げることができます。



## ○ 背骨の正しい形はS字カーブ

人間の頭の重さは体重の約10%と言われています。体重50kgの人だと5kgということになります。これはボーリングの球と同じくらいの重さです。犬や猫は4本足で頭を支えています。人間は2本足で重い頭を支えなければなりません。重い頭を支えるために、背骨はローマ字のSの形にゆるやかに曲がっています。

## ○ 姿勢が悪いことによる体への影響

姿勢が悪いと、内臓が圧迫され、疲れやすくなったり、胃腸の調子が悪くなったりします。また、S字になっていないと、首や腰に負担がかかり、肩こり・腰痛、頭痛を引き起こします。パソコンやスマホを長時間使用しているとなりやすいので注意しましょう。



内臓がぎゅーっと  
押しつぶされて苦  
しそう・・・。



曲がっていない  
と、首や腰に負担  
がかかるよ。

寒いと猫背になりがちですが、重ね着やマフラー、手袋などを上手に使って、背筋を伸ばして生活しましょう!



## ・・・冬のけがに気を付けましょう・・・

### ○ 転倒

- ・凍った道路で滑らないように気を付けましょう。
- ・ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう。



### ○ やけど

- ・ストーブや電気ポットに触らないようにしましょう。
- ・使い捨てカイロを貼ったまま寝るのはやめましょう。
- ・貼るカイロは直接皮膚に貼らないようにしましょう。

