

上高☆保健だより

令和5年10月
上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当1-2HR

最近、首や肩の凝り、背中のこわばり、腕のしびれが気になっていませんか？それは、**スマホネック(ストレートネック)の症状**かも!?

スマホネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨が、まっすぐになる状態。主な原因は、姿勢の悪さです。スマホを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間そんな、猫背の状態していると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

今月の保健目標

スマホは休憩をとりながら
明るいところで使おう

スマホネックにならないように、
姿勢にも気を付けるにゃ〜♪



気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたいして、体をほぐしましょう!

見直そう!



スマホ・ゲーム との付き合い方!

スマホやパソコン、タブレットは、私たちの生活に欠かせないものとなりました。また、普段からゲームで遊んでいる人も多く、「目を大切に」「姿勢をよく」がますます大事になってい**ます**ね。付き合い方をあらためて見直してみましょう。

部屋を明るくする 	ときどき休む 1時間後に 15分休憩 	目と画面を近づけ過ぎない 
「寝ながら」「おこぜ」をさける 	食事・おやつのときは使わない 	「歩きながら」は絶対ダメ! 

インフル・コロナ…カゼ症状に注意!!

県内でも感染症の流行がみられますが、上高でもカゼ症状を訴えたり、急な発熱があったりする人が増えています。定期的な換気、石鹸での手洗いと消毒、マスクの着用など、感染症対策を見直しましょう。

インフルエンザワクチンの接種も今週から始まりました。予定している人は、体調の良い日に早めに接種しましょう。

出停後でも、発症後10日は
マスクの着用を推奨します。

再確認! 「出席停止の基準」

インフルエンザ

「発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

新型コロナウイルス感染症

「発症した後(発症した翌日を1日目として)5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

安全で正しく効く
飲み方をしよう!

10月17日~23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために
欠かせないものの一つと言えます。しかし、**飲み方・使い方を
間違えると、かえって健康を害することにも**つながってしまいます。

「薬は人にあげない、人から
もらわない」を守りましょう。

● 使う前に説明書
(効能書き)を
よく読む



● 飲み薬はコップ
1杯くらいの
水かぬるま湯で



● カプセルを開ける
など、勝手に手を
加えない



● 用法・用量を
必ず守る



生徒保健委員会 文化祭体験型企画展示

令和5年11月4日
場所: 本館3階32教室

上高健康祭り♪

鍛えろ! 筋トレ★脳トレ Part2

昨年度に引き続き、今年度のテーマは「筋肉と脳」。昨年度の活動から、それらを鍛えるトレーニングは、非常に健康的でメリットが多数存在することがわかりました。今回、より効果的に行えるように、「**姿勢改善**」や「**リラックスヨガ**」、「**筋膜リリース**」といった内容も追加! ぜひチャレンジしてみてください。

😊
上高健康祭り♪
「鍛えろ! 筋トレ★脳トレ Part2」

「夏休みの課題」
自分が作った作品は
あるかな?

歯ぴかちゃん
俳句

「ゴクトレパズル」に挑戦!
解きながら知的能力をアップさせよう!

★心が前向きになる姿勢 ★筋肉と骨

●姿勢改善

★リラックスヨガ

★脳と心ニュース

●ゴクトレパズル

★筋トレコーナー

鍛えろ! 筋トレ♪+筋膜リリース
プッシュアップバー、腹筋ローラー
ハンドグリップ、チューブ、ボディローラー!

★脳トレコーナー

鍛えろ! 脳トレ♪
パズル、キューブ、ドリル、折り紙!

① 基礎代謝アップ
② 成長ホルモン分泌
③ メンタルヘルス効果
④ 脳機能上昇
⑤ 睡眠の質アップ

① 脳機能アップ
② 記憶力アップ
③ 創造性アップ
④ 学習能力アップ

出口
入口

頑張ってトレーニングした人には参加賞あり!? 御来場、お待ちしております!!