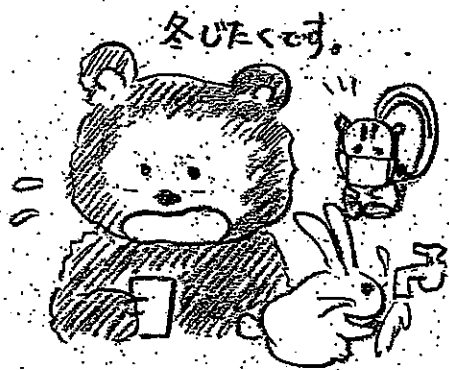


保健だより

令和5年11月
柏市立光ヶ丘中学校



あつ記録的猛暑から一転、急に寒くなり、体調を崩す人も出てきました。特に急な乾燥で、のども痛めてしまうことが増えます。四季に合わせた病気予防も立派な日本の文化だと思ふ今日の頃です。

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

良い姿勢は健康のために大切。といわれていても、いつも良い姿勢が保たれているかをチェックする人は、あまり意識が高くないと難しいものです。そこで、今すぐにできる簡単チェックをしてみましょう。

- ① 座っている時、つい机にひじを付けてしまう
- ② 歩いている時、猫背になってしまう
- ③ すぐ横になりたくなる
- ④ 集会などでじと立っているのがつらい
- ⑤ 字を書く時、目を近づけて書いている
- ⑥ つい、片方の足に体重をかける
- ⑦ つい、同じ側の腕で荷物を持ってしまう

〇がついた数の多い人は
自分の姿勢を直すよう心がけて!

便利な現代の生活が、
筋肉の衰えを助長させているのかも。
“ひと昔前の生活”をやってみては?!

背骨をまっすぐ、正しい姿勢をキープするには、それを支える筋肉が大事です。その筋肉は、ハードなトレーニングでなくても、日常生活の中で鍛えることができます。いわゆる“体幹トレーニング”を、チャレンジしてみよう。

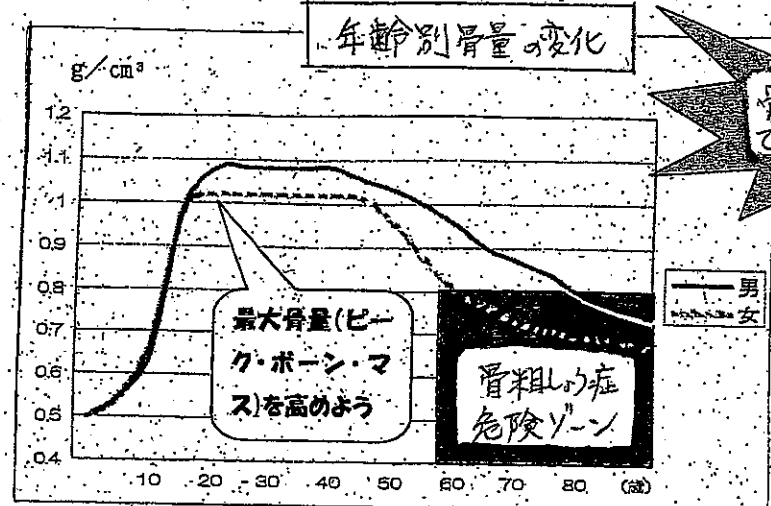
バスや電車の
ドアにぶかぶか
揺られている

エレベーターで
階段を使って移動する

外遊びの鬼ごっこ系は
全身運動なので
体幹トレーニングに最適!

姿勢→骨がガリで 未来のためには「今」が大事!

成長期の食生活でカルシウムをしっかりとっている人は、とっている人に比べ大人になっても骨密度が減りにくいといわれています。



骨量の減少を
できるだけ遅くする

骨は成長期の10代のうちにどんどんつくられ、20歳前後に骨量のピークを迎え、その後、加齢とともに少しずつ減っていきます。

カルシウムのはたらき

- ・たくましい骨や強い歯をつくる
- ・神経痛や腰痛を防ぐ
- ・心臓の動きや脈拍を正常に保つ
- ・けいれんの時の止血機能

日常生活で常におカルシウムが不足すると、骨にたくわえられているカルシウムがどんどん使われ、これが長い間続くと、骨がスカスカになる。「骨粗しょう症」などになってしまいます。この病気により、骨折しやすくなり、年をとってから寝たきりの原因となってしまうこともあるんです。成長期の今からしっかりカルシウムをとっておきましょう。健康な未来は今からつくるもの!

お金に例えると...
貯金を切り崩して生活し、老後のお金がない状態...

Caの多い食品

チーズやヨーグルトなどの乳製品・牛乳

小魚・ししとう 豆腐

わかめ 小松菜 切り干し大根 (給食でも煮物として人気!)

MILK

「みんなでそろってカルシウム摂取ラッパ = 給食をもりもり食べよう!!」