

# ほけんだより



2月の保健目標

教室の換気をしよう  
姿勢を正しくしよう

令和3年2月1日

北区立神谷中学校

保健室発行

年が明けて、早一ヶ月が経ちました。2月は別名「梅見月」といいます。梅は、厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の“令和”も、そんな梅のように、一人ひとりがそれぞれの花を咲かせられますように…！と願って付けられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、春を元気に迎えましょう！

## 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

1



そのまま体を起こす

2



これだけで  
完成です！

## 正しい姿勢

ときどき思い出して、  
◇ピンツとね

理想的な座り方の基本は、  
骨盤がピンと立っていること。  
背骨が自然とS字カーブを描くので、  
クッションのはたらきで、重い頭が  
乗っても、負担が軽くなります。



★ポイント★

- ・背筋を伸ばす
- ・肩甲骨を背骨に寄せる
- ・胸を張る意識を保つ

悪い姿勢が続くと…

- × 視力低下につながる！
- × お腹や胃の調子が悪くなる！
- × 肩こりや腰痛、頭痛の原因になる！
- × あごがゆがみ、歯並びが悪くなる！

## こんな座り方をしていませんか？

### 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  
てしまいます



### 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



## 姿勢を改善するだけで、学力アップ！？

様々な研究から、「良い姿勢」と「集中力」そして「記憶力」には関係があるということが明らかになっています。「正しい姿勢」でいることで、抗重力筋が働き、覚醒に作用するノルアドレナリンが脳内に分泌されます。その結果、集中力が増し、脳の処理能力もアップ。ワーキングメモリ、つまり短期記憶の働きも向上します。

逆に、姿勢が悪くなると、内臓が正常な位置からずれてしまい、圧迫されます。肺も圧迫されるため、呼吸で取り込む酸素量が低下して、脳への供給も低下します。その結果、集中できずにイライラしてしまいます。「正しい姿勢」での勉強を心がけましょう！

# どのくらい飛びそう？2021年花粉飛散量の傾向

## 花粉が飛ぶ量に関する豆知識

- ❖ 花粉量は、前年夏の日照時間に影響される
- ❖ 特に6～7月の気象状況や日照時間が、翌年の花粉の飛ぶ量に強く影響する
- ❖ 前年の花粉量が少なかった地域は、その翌年多くなる傾向

前年を振り返ってみましょう。2020年の6月～7月では、6月の日照時間は例年並かやや多く、7月は極めて少なかったです。しかし、ヒノキの花粉数に最も影響する**6月上旬の日照時間は、前年と比べかなり多くなっています。**



これらの要因から、2021年の花粉飛散量は…

過去10年の平均飛散量と比較すると、東日本では**多くなる**と予測されます。花粉飛散量が少なかった2020年と比べると、関東は**2～4倍**になると予想されます。

引用：アレジオンHP

## 2021年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

2021年1月20日発表

地点	種類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
仙台	スギ									
	ヒノキ									ピークなし
東京	スギ									
	ヒノキ									
名古屋	スギ									
	ヒノキ									
金沢	スギ									
	ヒノキ									ピークなし

tenki.jp

## 花粉の飛びはじめとピーク予想

先月20日に、日本気象協会が花粉飛散予測（第3報）を発表しました。関東地方の花粉の飛散は例年並みか早く、**2月上旬（東京は2月7日）**と予想されています。

スギ花粉のピークは**3月上旬～下旬**で、スギ花粉のピークが終わる頃になると、ヒノキ花粉が飛び始めます。**東京では4月上旬～中旬**にヒノキ花粉の飛散のピークとなる見込みです。

## 花粉症対策



❖ 出かけるときはマスクやメガネをつける！

❖ ツルツルした素材の服を着る



❖ 玄関の前で花粉を払い落とす

❖ 外から帰ったらうがいや洗顔をする



SNSとかけて学校と解く。その心は…？

どちらも「とうこう（投稿・登校）するときは気をつけましょう」

- |                         |       |
|-------------------------|-------|
| ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ | 侮辱罪   |
| ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる   | 名誉棄損罪 |
| ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す    | 業務妨害罪 |
| ▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く     | 脅迫罪   |

こんなことでも…  
**犯罪です！**



**誹謗中傷は犯罪です**

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」で済まされることはありません。投稿するとき、上記のことを少しでも多くの方が思い出してくれますように…。