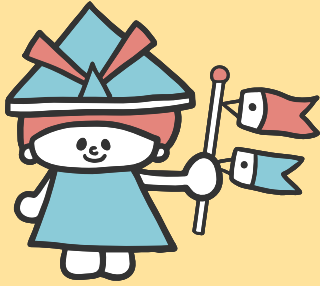


ほけんだより

5月号



2026.5.27 水 担当 3-1 浦田・小牧



皆さんこんにちは！今回の保健だよりを担当したのは浦田聖波と小牧佳蓮です。

体育大会お疲れ様でした☆

僕は怪我をしてあまり種目に参加できなかったけどみんなの頑張ってる姿を写真に取れてよかったです！来月は体力テストがあるので運動不足にならないようにしましょう！

その症状…実は **姿勢** が原因かも！

良い姿勢はこちら…！



- 耳・肩・腰（大転子）・膝・くるぶしが一直線！
- 肩などに無駄な力が入っていない
- インナーマッスルで維持！

悪い姿勢は筋肉を使わないので楽！でも楽だからそこ習慣化するとなかなか抜け出せないのです…

猫背

…背中が丸まり、肩や頭部が前方に出ている姿勢

- 長時間のうつむき姿勢（スマホやPC作業）で背中が丸まった状態で固定されることや、それによって体幹や背中・肩甲骨の筋肉の衰えが原因
- 筋肉に負荷がかかり、肩こり・首こり・頭痛を引き起こす
- 背中が丸くなることで呼吸が浅くなり、血流量の低下が起きる→集中力の低下、浮腫み、冷え性、内臓機能の低下などが起こる

ストレートネック

…首のカーブが伸びきってしまうことで、頭の重さがダイレクトに首や肩にかかってしまう状況

- 長時間のうつむき姿勢（スマホやPC作業）が原因
- 首や肩の慢性的なこり・痛み・だるさ、頭痛
- 首の可動域の減少

巻き肩

…肩が前方に巻き込むように丸まった姿勢

- デスクワークなどの前傾姿勢、運動不足による筋力低下、横向きの姿勢で寝るなどが原因
- 肩こり・頭痛・呼吸が浅くなるなどの不調を引き起こす
- 放っておくと猫背やストレートネックに繋がる

反り腰

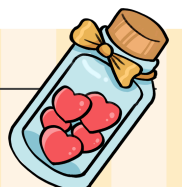
…骨盤が前に傾き、腰椎（腰の骨）が過剰に沿った姿勢

- 筋力バランスの崩れ（腹筋が弱く股関節前面の方さ）、体重増加、ハイヒールの日常的な着用、が原因
- 見た目は姿勢よく見えても、背骨のカーブが崩れているため、腰に負荷がかかる
- 腰痛、疲れやすさ、下腹部のぼっこり、冷えなどに繋がる

姿勢は運動しています！

1つ乱れると全体が乱れていくことに…

※牛深高校保健室でも「正しい姿勢を覚えよう！」という掲示をしています。見に来てみてください！



突撃みんなの姿勢チェック!

胸を張って生きろ

スマートフォンをはじめ、デジタル機器が普及している現代...気づけば背中が丸まっていませんか? 猫背、巻き肩、ストレートネックなど、現代人が抱える姿勢の悩みは多種多様。姿勢の悪化は見た目だけでなく、頭痛や肩こり、腰痛など様々な症状を引き起こします。デジタル社会に生きる私たちだからこそ、このタイミングで自分の姿勢を見直してみませんか?

初回のゲストは...

YAMAUCI KAZUYOSHI
山内先生

教科 社会 (公民)

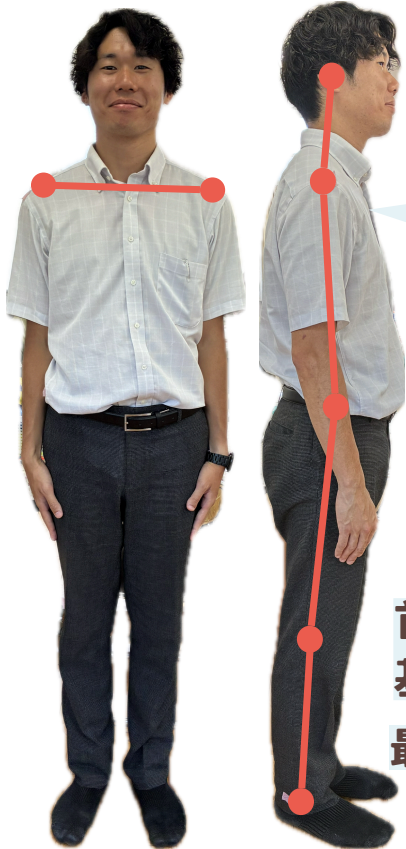
学年 1年担任

まずは姿勢チェック!

正面

横向き

正面は少しだけ右肩が上がっているように見えます。山内先生は以前、肩関節の怪我をされたため手術も受けられたそうで、その影響もありそうです。横向きになった時の良い姿勢は耳・肩・骨盤・膝・くるぶしが一直線となる姿勢ですが、少しだけ頭が前と腰が前に出ており、ストレートネックや反り腰になっている可能性があります。



腰が痛くなることよくあります💧



壁を使って反り腰チェック!

- ①壁から30cmほど離れて自然に立つ。
- ②そのままの姿勢で壁まで下がり、背中や腰が壁と当たった時点で止まる。

壁と腰の間に手のひらを差し込んだときに、ぎりぎり入るくらいが正しい姿勢です! 山内先生は手のひら2枚入る隙間があり、反り腰の特徴でした💧



首の可動域と肩甲骨の可動域チェックは基準をクリアされました✨

最後にちょこっとインタビュー!

姿勢をチェックしてみての感想は?

山内先生:良かったです!

今、からだに不具合があるところはどこですか?

山内先生:心に不具合が...💧

心に不具合があるのはなぜですか?大丈夫ですか?

山内先生:...💧 (言葉に詰まる)

他にどこの部位が痛いと感じますか?

山内先生:右肩が痛い。大学時代にラクロスをしてたんだけど... (以下略)

(紆余曲折を経て右肩脱臼→手術ということになったそうです!詳しくはご本人まで!)

牛深の魅力教えてください!

山内先生:海が近くて、魚釣りができるところ

牛高生のいいと思うところはどこですか?

山内先生:自由で素直なところ!

最後に牛高生へメッセージをどうぞ!

山内先生:勉強しよう!

※中間考査も近づいてきているので、計画的に勉強しましょう!