



3年生は高校生活最後のテストが終わり、1・2年生は3月の期末テストを控え、いよいよ今年度のゴールも見えてきましたね。後悔のないようにテストをやり切れるといいですね！

寒い日が続き、まだまだインフルエンザなどの感染症に罹る可能性があるため、体調管理や感染症対策をしっかり行い、残りの3学期を元気に過ごしましょう。



かくれ脱水に注意

こまめな水分補給を！



冬も水分補給を
忘れずに

《脱水は夏に起こるもの？》

いいえ！

実は冬も要注意



空気が乾燥する冬は、汗をかいていなくても呼吸や皮膚からの蒸発で体内の水分はうばわれています。冬の時期は、加湿をして、空気の乾燥を防ぐことが必要です。

冬はあまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」と思いいくいです。水を飲むと冷えるからといって水分補給をしない人もいます。

しかし、人間の体に必要な水分量は冬でも同じです。水分を取らない人は、かくれ脱水で体調不良を起こしているかもしれません。

かくれ脱水にならないために、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

「良い姿勢」は疲れにくく、集中力も高まります！

姿勢が悪いと見た目の印象が悪くだけでなく、視力が低下したり、学習能率を低下させたり、様々な悪影響が出てきます。また、集中力の低下やスポーツへの影響、歯並びなどとも密接に関係していることがわかってきています。「たかが姿勢」と軽視せず、正しい姿勢が身につくよう今から「正しい姿勢」を意識しましょう。



こんな姿勢とっていませんか？



猫背やイスにもたれるなどすると、首や背中筋肉に負担がかかり、肩こりや首の痛み、腰痛の原因になることがあります。また、内臓が正常な位置からずれてしまい、圧迫されてしまいます。肺も圧迫されるため、呼吸で取り込み脳へ送り込む酸素量が低下して、集中できずイライラしてしまうのです。



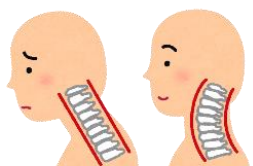
教室のイスに座るときにチェックしてみよう！

- ① 深く腰をかけ、机と体の間をこぶし1つ分空け、背骨を伸ばす
- ② 胸を張り、足の裏全体を床につける



ストレートネックに注意！

スマホなどをうつむいて使用して、首の骨がまっすぐになってしまふことをストレートネックといいます。うつむき姿勢でのスマホ利用では、背骨に**約30kg**の負担がかかります。



男女差はなく、最近では子どもにも増えてきています。

ストレートネックの症状

- 頭痛がする
- 肩がこる
- 首が痛い、動かない
- 手のしびれがある
- 上が向きにくい
- めまい、ふらつき感がある

