

# 11月 保健だよ！

岩国市立平田中学校 保健室

令和6年度（2024年）No.7

少しずつ秋の気配を感じてきましたが、暦の上では11月8日は「立冬」です。温暖化の影響もあってか、日中はまだまだ気温の高い日があり、朝夕の寒暖の差から体調を崩さないよう上手に制服を着こなして、体調管理に努めましょう！

あなたは、「授業中の姿勢がよくない」と指摘をされたことはありませんか？

## 自分の姿勢を意識しよう！！



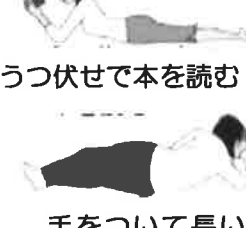
段々寒くなってくると、背中を丸めて手をポケットに入れて歩く姿を多く見かけるようになります。【姿勢】という言葉には、「背筋を伸ばした体の様子」や「物事に取り組む態度や心構え」という意味もあります。心配事があるときなどは、うつむき加減になって歩いたりしていませんか。【体の姿勢】と【心の姿勢】には関係があるようです。さて、あなたは日頃、どんな【姿勢】をしていますか？

下のような姿勢やくせをついついしていませんか！このような姿勢は、体に負担をかける「悪い姿勢」です。くせになってしまうことで、健康にも悪影響を与えます。普段から自分の姿勢を意識して、良い姿勢を保つ週間を身に付けていきましょう。

### 体に負担をかける姿勢

あごが出る  
胸が落ち込む

前かがみで  
手をポケット  
に入れて猫背



足を組んで座る 椅子に浅く座る 肘をつく

うつ伏せで本を読む  
手をついて長い  
時間横になる

### 姿勢の崩れが招く体の問題

- ・頭痛・首や肩の痛み・腰痛
- ・肩こり・視力低下

### 見た目の美しさでも問題

- ・悪い姿勢を続けていると、筋肉のバランスが悪くなり、体型が崩れる原因にもなる。

## 背骨のヒミツ

成長期にある皆さんにとって、身長伸びは関心が高いことのひとつだと思います。相談室前の身長計で、友だち同士で測定している光景を目にします。

「えーっ！身長が縮んだ〜」・・・身長が縮むなんてことがあるのでしょうか？

では、ここで問題です。

### 問題

身長を朝・昼・夜と3回測定してみます。結果はどうなると思いますか？

- ア.3回とも同じ値になる  
イ.朝が一番高い  
ウ.昼が一番高い  
エ.夜が一番高い



### 回答と解説

### 背骨の仕組み

背骨は、「椎骨（ついこつ）」と呼ばれる硬い骨が24個縦につながっていて、それぞれの骨の間に「椎間板（ついかんばん）」と呼ばれる柔らかい骨が挟まってできています。

椎間板



### 背骨の役割

\*椎間板がクッションの役目をしているから

体を曲げたり、ひねったりする



歩くときの衝撃を吸収する



頭の重みを支える



### 椎間板と身長の関係



椎間板はゴムまりのように弾力性を備えています。しかし、人間の頭はかなり重く、朝起きてから夜寝るまでに、頭の重さや荷物を持った重さが椎間板に加わるため、夜にはその重さで、縮んでしまいます。

### その結果



☆でも、心配はいりません！！

朝と夜の身長を測ってその差を比べると、中学生で約1.5cm、大人になると約2cm近くも夜は朝より身長が低くなっているそうです。答えは「イ」です。重い荷物を担いで労働すると1日で3cmも縮むことがあるそうです。

\*椎間板の縮みは夜寝ている間に元に戻るの、朝起きた時には、身長も元に戻っています。よって、身長は1日のうちで朝が一番高く、夜が一番低いのです。

