



新型コロナウイルス対策

【まだまだまだ続くよ】パート4

健康観察カード 記録

5月12日(火)から健康観察カードの記録が始まり、やがて120日間になります。面倒だったことや忘れていたこと、先生に言われて記録した日もあったかもしれません。いずれにしても、こんな長期の健康記録をつけた事があったでしょうか。

新型コロナウイルス感染は終息しておらず、カードの記録はまだまだ続きます。症状「なし」「なし」が続いていますが、継続して記録することで、見えてくるものがあったと思います。平熱がわかったことも、収穫の一つです。健康が一番に優先されているこの機会に、健康について考え、大切さを実感していると思います。

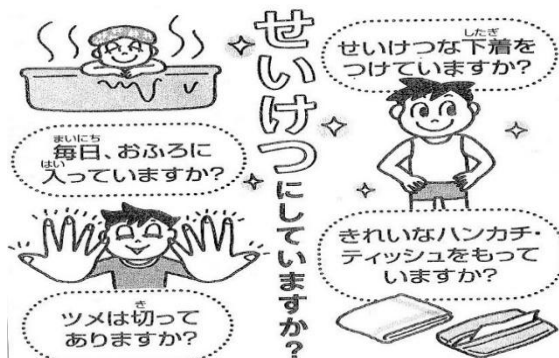
今後も、健康観察の時間は、自分の身体を見つめる貴重な時間と捉えましょう。

120日間の健康観察カードは、保健室で大切に保管しています。

「面倒くさいけど、大切な時間である」

Do your part.

それぞれの立場で、できること



水筒は洗っていますか？

体育祭に向けて 毎日の習慣

前かがみの姿勢と筋肉の疲れ

問題：スマートフォンをしている時



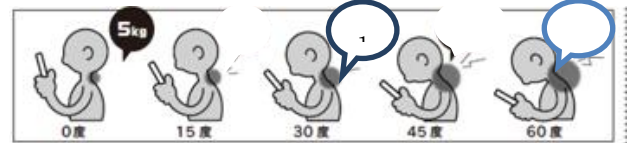
体重50kgの人に

①普通の姿勢で
肩にかかる力は？

②前かがみ(30度)になると
肩にかかる力は？

答え：①5kg 体重の約10%が、頭の重さ

②約15kg 頭の重さ(5kg)の3倍



首の曲がる角度が大きいほど、首への負担が大きくなります。そして、長い時間、読書やスマートフォンを続けていると

- 肩こりや首筋の張りや痛み
- 頭痛 めまい 吐き気 冷え性
- 疲れやすい やる気が出ない

筋肉の疲れが起こるしくみ：

- 筋肉の疲れ → 筋肉の血管を圧迫・血流障害
- 筋肉に行くべき酸素の量が減少
- 疲労物質がたまる → 筋肉が緊張する
- 筋肉の疲れの悪循環

【筋肉への負担を軽減するために】

1. 姿勢を正して座り直し(30分に1回)
両手を後ろで組んで反らす(2、3回)

2. 肩まで湯ぶねにつかる

身体の深い筋肉や表面の筋肉の血流を改善させます。詳細は、保健室前の保健ニュースに記載しています。

一句：夏惜しむ三連水車照らす空

みさ子