



令和7年度
松山商業高等学校
保健室



朝夕の冷え込みが増し、少しずつ冬の気配を感じる季節となりました。日中との寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。手洗いやうがい、こまめな換気を習慣づけるとともに、薄手の上着や暖かい肌着などを活用して、衣服で上手に体温調節をしましょう。紅葉や秋の味覚など、この時期ならではの楽しみもたくさんあります。健康に気をつけながら、いろいろな秋を満喫してください。



11月1日はいい姿勢の日

11月1日は「いい姿勢の日」とされています。現代はスマホやパソコンを使う時間が増え、気づかぬうちに姿勢が崩れていることが多くあります。姿勢の悪さは見た目の印象だけでなく、心身の不調にもつながるので、この機会に自分の姿勢を見直してみましょう。

ストレートネックを予防しよう

本来、首の骨(頸椎)はゆるやかなカーブを描いています。しかし長時間下を向いてスマホを見ていたり、座った状態で下を向いて眠ることが多かっていると、首に負荷がかかり、このカーブが失われてまっすぐになってしまいます。この状態を「ストレートネック」と呼びます。ストレートネックは常に首に負荷がかかっている状態のため、心身の不調をきたしやすくなります。主な症状としては、頭痛、目の疲れ、首こり、肩こり、集中力の低下、自律神経の乱れなどがあります。

今日からできる!ストレートネック解消法

1. 正しい座り方を意識しよう

- 椅子に深く腰掛ける
- 背筋を伸ばす
- 顎を軽く引く
- 画面は目の高さに

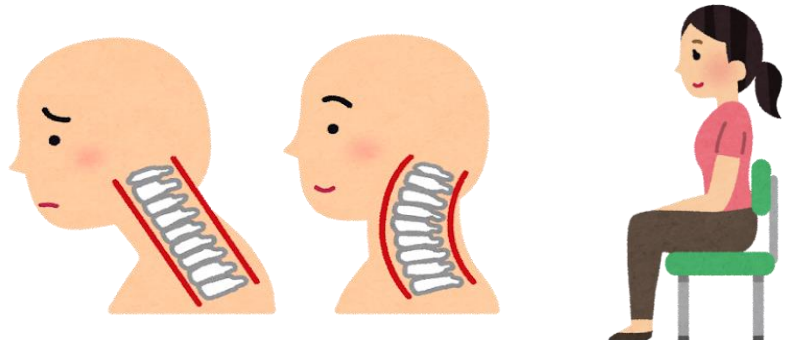
2. 30分に1回は姿勢をリセット!

長時間の勉強やスマホ使用の合間に、首や肩
れてみましょう。

- 首をゆっくり回す(左右5回ずつ)
- 両手を組んで上に伸ばす(深呼吸をしながら)

3. スマホ、パソコンを目の高さにしよう

- スマホを持つ手を目線の高さまで上げる
- スマホスタンド、パソコンスタンドを活用する



お風呂の効果

11月26日はよい(11)ふろ(26)の日です。これから温かいお風呂が恋しくなる季節、お風呂のうれしい効果についてお伝えします。

血行促進 体が温まり、筋肉の緊張がほぐれます。ストレートネックによる肩こりにも◎。

リラックス ぬるめ(38~40℃)のお湯に10~15分つかると、副交感神経が働き、心身がリラックス。

良質な睡眠 お風呂で体温が上がった後、自然に体温が下がるタイミングで眠気が訪れ、深い眠りにつながります。

☆ 秋の夜長にご用心！

睡眠不足 がもたらす影響 ☆



秋の夜は気温
がちょうど良く、
暗い時間も長く

なり、つい夜ふかししがち。動画
などを見ていると「もうこんな時
間！」ということもありますよね。

でも、成長期みなさんにとって
睡眠はとても大切。体の成長だけ
でなく、心や脳を元気に保つため
にも欠かせません。

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力
が下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



保健委員のひとこと 担当 2年5組 中川さん 上田さん
～保健委員が見つけた、ちょっと気になるカラダとココロの話～

歯の並び方

歯並びは、歯や顎の健康を保つことはもちろん、食事や発音のしやすさにも関わるため、健康面において非常に重要です。理想的な歯並びとは、「歯列全体が整っていること」と「噛み合わせに問題がないこと」の2点が基本となります。歯が均等に並び見た目にも美しいアーチを形成し、また上下の歯が適切に噛み合っていて、噛んだときの負荷がすべての歯に均等にかかる状態が望ましいです。外見としては、口を開けて上下の歯を見た際に、U字型のアーチを描いていることがよいとされています。U字型のほかには、顎が小さい方に見られるV字型、顎が大きい方に見られる方形型（四角形）などがあります。



噛み合わせに気を付けて、健康に過ごせるようにしましょう。

2年4組 中川 華蓮さん 参考文献：湘南美容クリニック

歯周病予防について

歯周病とは、歯垢中の細菌が原因で歯ぐきに炎症が起き、進行すると歯を支える骨を溶かしてしまう感染症です。さらに歯周病になると、歯ぐきの腫れ、出血や口臭などの影響をもたらすことがあります。歯周病を早期発見するためには、3～6か月に一度定期的な歯科検診を受けることが大切です。

歯周病を予防するには、丁寧な歯磨き、歯間ブラシやデンタルフロスの使用、歯科医院での検診が大切です。特に日々の歯磨きで歯垢を落とすことが基本であるため、歯と歯ぐきの境目を意識したみがき方を意識しましょう。

歯周病にならないように、普段から意識して歯をみがくようにしましょう。

2年4組 上田 龍雅さん 参考文献：日本歯周病学会

