

保健だより



名古屋市立富田高校
R7.2.3

今年度を締めくくる季節となりました。この一年、または高校生活を振り返って、どのような気持ちになりますか？良い結果が出たことも、悔しい失敗も、必ずあなたのこれからの人生の糧となっていきます。そしてそれは、人と比べるものではありません。これからも、自分のペースで成長を続けてくださいね。



あなたは猫背ですか？



猫背(※)とは、骨盤の傾きや背骨のカーブが崩れ、背中が丸まっている状態のことです。猫背の人は、見た目だけでかなり損をしてしまいますし、自律神経のバランスの乱れを引き起こす、肩こりや腰痛の原因になってしまいうこともあります。猫背を招く悪い習慣（重たいリュック・度が合わない眼鏡・うつむいて歩くなど）に心当たりがあるなら、まずは意識してやめてみましょう。



※猫背とは、医学用語ではありません。参考：Tarzan ターザン, 2024, vol. 879, マガジンハウス

もうすぐ春だけど…

2月には「立春」があります。春の始まりを表す言葉で、寒い冬が終わりに近づき、だんだんと暖かくなっていきます。また、この時季に「ホ～ホケキョ」と鳴くウグイスは、他の鳥たちよりも早めに鳴くため、「春告鳥」とも呼ばれます。春のおとずれを感じますが、まだまだ寒いですよ。部屋の窓を開けて空気を入れかえたり、冷たい水で手を洗ったりなどがつらいときですが、引き続き、感染症予防を心がけてくださいね。



今年度(1/23まで)の来室生徒数は、
内科 848人
(最も多かった症状：頭痛333人)
外科 335人
(最も多かったけが：擦過傷102人)
でした。

今一度、自分の生活習慣をふり返し、必要があれば見直してみてくださいね。病気やけがの予防につながります。

