

倦けんだより 11月

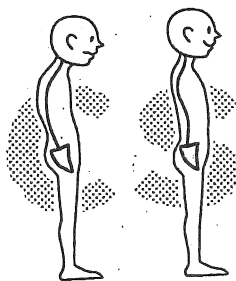
紀北工業高校 保健室

だんだんと日が短くなって、冬が近づいてくるのを感じます。朝晩は冷え込むので、カゼをひかないように気をつけて下さい。寒いとは思いますが、教室の換気も、1時間に1回は必ず行うようにしていきましょう。



サルは C ヒトは S

ヒトに近いと言われるサル。でも、脳の重さは約300gで、ヒトの脳の約5分の1がありません。その脳の入った頭を背骨で支えているのは、サルもヒトも同じ。ただ、サルの背骨は横から見ると「C」の形。頭が軽いので、それでも十分に支えられます。

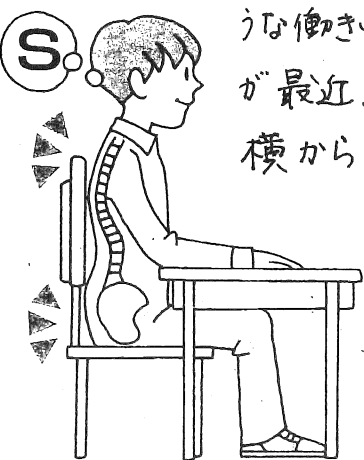


一方、ヒトの脳は、成人で1200~1500gほどで、頭の重さは4000~6000g。背骨が「S」の形で、それがバネのよ

うな働きとなり、重い頭を支えることができます。ところが最近、サルのように丸い背中のヒトがみられます。

横からみたとき、耳が肩の線より前にあるヒトは要注意! 背骨が「C」の形に近いかも... そうなると、頭の重さが筋肉に負担をかけて、頭痛・肩こり・腰痛の原因になります。

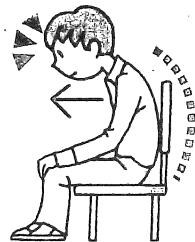
ときどき、背すじをのばして伸びをすることを思い出して!



こんな座り方をしていませんか?

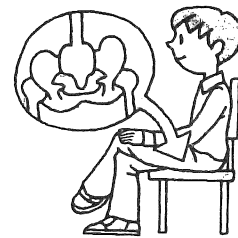
背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします。



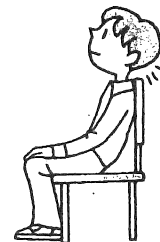
足を組む

股関節や骨盤が傾きます。



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです。



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はおすぐですが、重心は前に移動します。



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので肘をつくより背中が丸まってしまう。



足がブラブラ

足が床につかないと、踏んばることができず、骨盤が不安定なままになります。

