

令和８年１１月６日
茨城県立水戸南高等学校　昼間制保健室

１１月は「いい〇〇の日」がたくさんあります。そのうちの２つをご紹介…

1. いい姿勢の日（11月1日）



11 月１日は「**いい姿勢の日**」です。スマホ利用が増えた現代、スマホ首や猫背など様々な姿勢に関するトラブルがありますね。

人の頭は約 5kg。**2Ｌのペットボトル２本分以上**。本来は、首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで支えることになり、首に重みが集中し、**頭痛や疲れ目**などの不調につながります。また、猫背は、肺や横隔膜に負担をかけており、呼吸が浅く、酸素が全身に行き渡らず、**集中力低下**にもつながります。

いい姿勢になると、適度に筋肉がきたえられ、内臓も活発になり、代謝がアップします。すると、**太りにくくなり、肌つやもよくなります。**

いい姿勢は、良いことがたくさんあります。授業中の姿勢、スマホ利用など、もう一度見直してみてください。



いい姿勢でいいことたくさん！
①頭がすっきりする！　②太りにくくなる！　③印象がよくなる！

2. いい空気の日（11月9日）

感染症が流行する時期になりました。暖房をつけるとつい窓を開けずに過ごしてしまいます。授業の間の 10 分間、窓を開け換気をし、空気を入れ替えましょう。

感染症を予防するために…

空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染症のリスクを減らします。



集中力を保つ

二酸化炭素が室内にたまると眠気を感じやすくなります。換気で二酸化炭素を外へ逃がしましょう。

数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。授業と授業の間の 10 分間に換気をするといいと思います。



【お知らせ】

日本スポーツ振興センター災害給付制度のシステムが令和９年度１月より刷新されます。それに伴い、令和８年 11 月下旬～令和９年１月中旬までは災害給付の申請ができなくなります。そのため、本校の災害給付の申請を、11 月 16 日（月）の提出分までとさせていただきます。それ以降に提出されたものは、令和９年１月中旬以降、システムが刷新されたあとに申請を行います。それにより、支払いまでに通常（２～３ヶ月）よりも時間がかかります。また、令和９年１月以降の申請は、申請方法が今までと異なります。現在、学校でケガをして通院中の場合や学校でケガをして「医療等の状況」を学校から渡されている方は、**11 月 16 日（月）まで**にご提出をお願いいたします。

注意事項

・時効２年となっています。令和６年 11 月～令和７年１月中のケガに関しましては、１度も申請していない場合は、システム休止中に時効２年となってしまうため、給付が受けられなくなります。ご注意ください。
・新システムに関しましては、今後、お知らせいたします。
・不明な点は、水戸南高校　保健室　井坂（029-247-6173）までお問い合わせください。