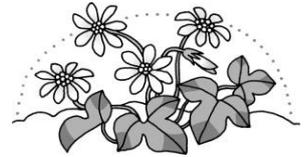


# 2月号

# あおぞら

2月は立春です。とはいえまだまだ厳しい寒さが続きます。寒いとつい丸くなりがちな背中。猫背は肩こりや腰痛の原因になったり、内臓が圧迫されて消化不良を起こしたり、肺に空気を取り入れにくくなったりします。背筋を伸ばして目線を上げてみましょう。目に入る景色も少し変わって新鮮に、気分もすっきりしますよ。

**\* 正しい姿勢で健康になろう！ \***



## ①背筋を伸ばして学習に集中しよう

正しい姿勢は、血液の流れがよくなり、集中ができて学習能率も上がります。逆に首を大きく下に傾けた背筋の曲がった姿勢は、筋肉が緊張して血液の流れが悪くなり、疲労物質が筋肉にたまって「肩こり」「頭痛」がおこり、学習能率も上がりません。

## ②ポケットに手を入れたまま歩かない

背骨が曲がる原因になります。また、転んだ時に体を支えるための手がすぐに使えず、頭や顔などのケガにもつながります。

## ③よく運動して、全身の筋肉をきたえよう

いい姿勢を保つには背骨をしっかり支える「背中」や「お腹」の筋肉をきたえて、丈夫にすることが大切です。日頃から体を動かす習慣をつけておきたいですね。

**\* あなたの姿勢は正しいですか？ \***

**「チェックしてみましょう！」**

- ①歩くとき：ポケットに手を入れて・下を向いて歩く
- ②勉強・食事のとき：前かがみ・ひじをつく
- ③テレビをみるとき：横になってみる

①②③のひとつでもあてはまる  
人は要注意！

## 「背骨を支える背筋力をつける方法」

ふき掃除・外での運動や遊び・鉄棒にぶらさがる・水泳・やわらかい敷き布団は避ける  
(やわらかい敷き布団は腰がしずみ、まるまってしまうので、姿勢によくありません)

**◎いつも、背骨をまっすぐするように意識してすごすようにしましょう！**



「知っていますか？」

## 脳脊髄液減少症

交通事故、スポーツ外傷、落下事故などで頭部や全身に強い衝撃を受けたことなどが原因で、脳脊髄液（髄液）が慢性的に漏れてしまい、脳脊髄液が減少してしまう病気

**主な症状**：頭痛、めまい、吐き気、耳鳴り、思考力低下など

腹痛、腰痛、頸部・背部の痛みなどのさまざまな痛みが出るのが大きな特徴  
※見た目にはどこも悪くなさそうな為、気のせいとか、なまけ病と思われやすいので注意が必要！！

**対応方法**：専門の医療機関を受診する必要がある

埼玉県内の脳脊髄液減少症に対応する病院は、県医療整備課のHPに掲載されています。



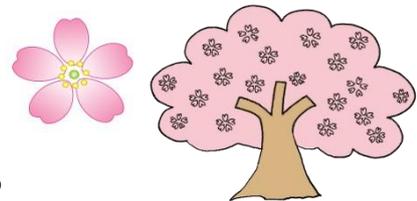
## 受験当日あると便利な持ち物チェック表

- ハンカチ 試験会場の中では**脱ぎ着**
- ティッシュ **できる服装**で暑さ・寒さを上手に調節しましょう。
- カイロ 往復する間の防寒対策も
- マスク 忘れずに！
- バンドエイド
- 雨具



## 花粉症が起こるしくみ

- ①花粉が鼻や目から侵入
- ②免疫細胞が花粉を異物ととらえる
- ③免疫細胞が花粉を攻撃するための専用の**抗体**をつくる
- ④花粉が体に入ってきた時に**抗体**が反応（涙・鼻水・くしゃみ）を起こして攻撃する



## 花粉症対策

- ①**つけない** マスク・帽子・メガネ着用 花粉の付きにくい素材の上着を着る
- ②**落とす** 外から帰ったら服を払う 手洗い・うがい・洗顔をする
- ③**服薬** 早めに抗アレルギー薬の服薬を始めると症状を軽減できる場合がある