

ほけんだよ！

11月
保健体育常任委員

肌寒い季節になりましたね。ところでみんなさんはスラブ首やスリーブネックにな、ていませんか？

スラブやハッコウンを長時間着ると、うつむく姿勢を続けたとき、みんなたちは首の後側に違和感を覚えます。

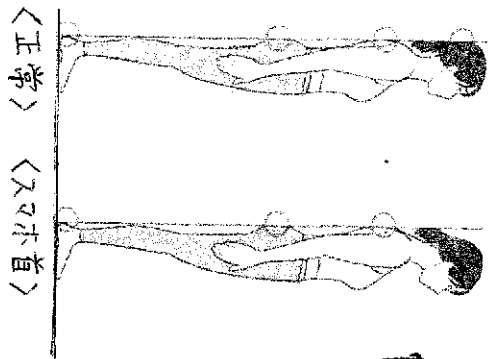
これ、実際には大きな異常を起しているのは、首の前側なので、

首の前側には「胸鎖乳突筋(きょうせiryūじゆ)という大切な筋肉があります。この筋肉が前方に引、張られて首のこりや肩痛などの不調が引き起こされます。

最近、うつむいた姿勢でスマホやパソコンを使用し続け、首の前に出してしまう人が少なくなっています。この状態をスラブ首と呼びます。

あなたはスラブ首？セルフレジのレジでお金を払うとき、正常な姿勢性(111111)の人を、スラブ首の人

このとき、後頭部が壁にこたかながたらスラブ首です。
セルフレジが壁にこたかたして、息苦しいならスラブ首かたがたかたわります。



サツマイモ

サツマイモが甘い理由は、エネルギーの元となる「デンプン」が「ブドウ糖」という酵素のおかげで「糖」に変わるからです。ビタミンやカリウム、食物繊維も多く含まれます。

い3い3な種類のサツマイモがあるんだね！

【バナナ芋】
カロチンやビタミンCが多く含まれています。

【パニア芋】
甘味が強い、味が良い。全国でよく使われています。

【コメ芋】
たんぱく質、カリウムとびんじょうに使用されています。

