

はっぴい!

# HAPPY!

瀬田中学校ほけんだより

NO. 7

2021. 11. 17



だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、紅葉を満喫するのもいいですね。

ただ、朝晩は冷え込むので衣服の調節ができるようにしておきましょう。

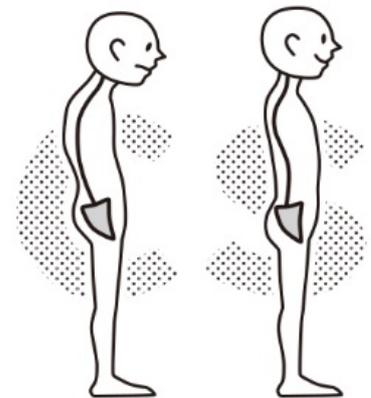
## サルは **C** ヒトは **S**

ヒトに近いといわれるサル。でも脳の重さは約300グラムで、ヒトの脳の約5分の1しかありません。

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、ヒトの脳は約1,500グラムで頭の重さは約4,000グラム。すごく重いので、背骨の形はSの形をしています。Sの形はバネのはたらきで、重い頭を支えることができるのです。

ところが最近、サルのように丸い背中の子がみられます。横から見たとき、耳が肩の線より前にあるヒトは要注意。背骨がCに近いかも。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。



## 笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



「笑い」って、うつるよね♪

記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

# まちがい17

2つの絵を比べて、7つのまちがいを見つけよう！

