

Health News

2022年11月4日
小木中学校
保健だより No.11

11月の保健目標 正しい姿勢を心がけよう

文化祭が近づき、準備に忙しい時期となりました。気づかない間に疲れがたまっている人もいるかもしれません。自分の生活リズムを整え、体調を崩さないようにしましょう。



<11月の保健行事予定>

- 7日(月)～11日(金) 生活リズムチェック
- 15日(火)～18日(金) 姿勢自己チェック

生活リズムチェックが始まります

11月7日(月)～11日(金)の5日間、生活リズムチェックを行います。

睡眠時刻や起床時刻、勉強開始時刻、朝食、テレビ・ゲーム・スマホの時間等について目標が達成できるように意識して取り組みましょう。

保護者の皆様へ 目標設定にご協力をお願いします

今回の生活リズムチェックは、目標を生徒と保護者が話し合って決めることになっています。この機会にお子さんと話し合っ、就寝時刻や起床時刻、睡眠時間等の目標やスマホ・タブレット・ゲーム等の約束を決めてください。

取り組み期間中、お子さんに声かけをお願いします。終了後、お子さんの5日間の生活の様子を振り返って、「保護者の方から」の欄にご記入をお願いします。お忙しい中ですが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

目標を立てる時に、意識してほしいこと

睡眠時間

昨年度の睡眠学習会では睡眠の目安として、

12～13歳は9～11時間

14～15歳は8～10時間

と講師の方が話をされていました。この時間を参考に目標を立てましょう。

テレビ・ゲーム・インターネットの使用について

お家での約束はありますか？約束がある場合は、その約束の内容を保護者の方と確認し、約束がない場合は、保護者と話し合っ決めてみましょう。



生活リズムチェック 11月 年 番号前

◎目標は、保護者の方と話し合っ決めて決めましょう。
◎11月7日～11日の5日間、自分の生活の様子を記入しましょう。目標が5日間達成できるようにがんばりましょう。
◎5日間が終わった後、目標を達成した日数を自分の振り返りに記入しましょう。
◎最後に保護者の方にも見てもらい、一言記入してもらってください。11月15日(火)の組提出しましょう。(保健委員会)

| 11月 | 目標 | 7日(月) | 8日(火) | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金) | 目標を達成した日数 |
|---------------------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-----------|
| 前日の就寝時刻 | : | : | : | : | : | : | 日 |
| 起床時刻 | : | : | : | : | : | : | 日 |
| 睡眠時間 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 日 |
| 勉強開始時刻 | : | : | : | : | : | : | 日 |
| テレビ・ゲーム・インターネット等の時間 | 時間 分まで | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 時間 分 | 日 |
| テレビ・ゲーム・インターネット等の約束 | 約束の内容を保護者の方と話し合っ記入しましょう。 | | | | | | 日 |
| 朝食 | 何を食べたか記入しましょう。 | | | | | | 日 |
| その他 | 朝ごはん、おやつ、勉強など、記入しましょう。 | | | | | | 日 |

自分の振り返り(思い返し)表(保護者の方から)

目標を達成できた日数

約束を守ることができた日数

最後に記入しましょう。

いい姿勢は、なぜ大切？

15日～18日に保健委員会が「姿勢自己チェック」をします。“いい姿勢”を心がけましょう。

CHECK!!

あなたは大丈夫？

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている



1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”

立つとき

あごを引く
おへそのあたりに軽く力を入れる



力は抜いて、肩の高さをそろえる

背筋を伸ばす

おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

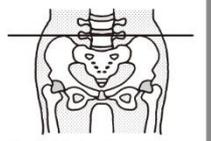
あごを引く
おへそのあたりに軽く力を入れる
足が床についている



背筋を伸ばす

イスに深く腰かける

POINT 骨盤を立てて座る



左右水平になるように

いいこといっぱい

1

気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



2

集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



3

代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?

