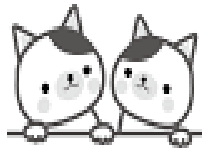


ほけんだより



すくすく

東和中学校
R6.11.7

11月7日は、立冬。時折吹き付ける風の冷たさに冬の気配を感じます。この時期の穏やかで暖かな日を「小春日和」といいます。あったかい日だまりは、心の中まであたたかく、幸せな気分にしてくれます。

ここのところ、風邪気味の人が増えています。朝晩と日中の気温差が大きいと、体調維持のエネルギーが夏以上に必要になり、疲れもたまりやすくなります。衣服や、朝の温かい食べ物などで体調を整えていきましょう。



今月の保健目標

きた 身体を鍛えよう

「姿勢」で、人生が変わる！

授業が始まる前、ほとんどの先生が決まって言うのは「姿勢を正して」。また、起立しているときは「気をつけ!」。授業や何か大事なことを話すとき、姿勢を正させます。正しい姿勢を保っているとき、人間は集中力が増し、話をしっかり聞けるからです。逆に、勉強するとき「集中力がもたないなあ」と感じたら、自分の姿勢がどうなっているか確認してみてください。きっと、姿勢は崩れて、気持ちも緩んでいるはず。自分自身でも気がつく「姿勢」の違いによる気持ちの揺れは、周囲の人から見たらすぐにわかります。

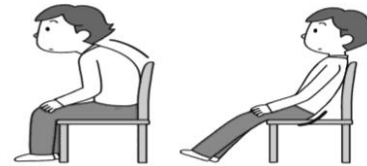
だからこそ、毎日少しずつ「姿勢」を気にするだけで、集中力が増して周りからの印象が良くなるのなら、こんな素晴らしいことはありません。たかが「姿勢」ですが、皆さんの将来を変えるきっかけになるかもしれないなら、姿勢を鍛えるのも無駄ではありませんね。

来月の保健関係行事

12月 9日 (月)	思春期健康講座 (2年3, 4限)
10日 (火)	// (3年3, 4限)
13日 (金)	// (1年3, 4限)

★本校で10年以上取り組んでいる生と性に関する講演会です。各学年内容が異なりますので、詳細は後日お知らせします。(保護者の方は、お子さんの学年に限らず参観していただけます)

姿勢が悪いと・・・



●体が疲れやすくなる

内臓が圧迫されて働きが弱くなったり、腰や肩に力がかかり、疲れやすくなる

●背骨が曲がる

猫背や脊柱側湾症などを起こしやすくなる

●成長に影響する

骨に力がかかり、成長しづらくなる

●目が悪くなる

机やスマホなどとの距離が縮まり視力が低下する

姿勢チェックしてみよう!

背中と背もたれ、
お腹と机の間に
握りこぶし1つ分

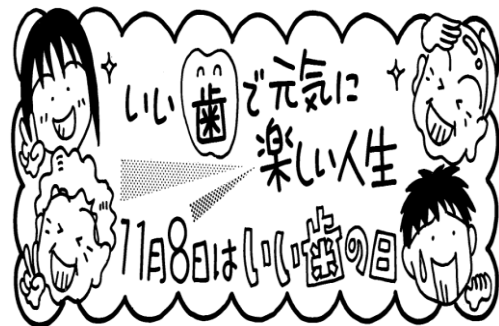
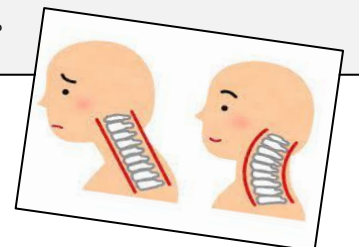


背中が真っすぐで首が前に出していない

足の裏全体が床についている

ストレートネックって知っている?

ストレートネックとは、スマホやゲームなどにより同じ姿勢を続けることで、頸椎(けいつい)が真っ直ぐになる状態のことです。症状には、肩こりや頭痛がありますが、ひどくなるとめまいや吐き気なども出てきます。悪い姿勢を続けないことや、首周りのストレッチをすることで予防できます。



今年も、東和中学校は「よい歯の学校運動」で優秀校に選ばれ、加賀市の中学校代表となりました。日頃から歯の健康に気をつけ、また治療が必要となった場合は早期に受診した人が多かったことを表彰されたものです。ただ、まだ治療を始めていない人もいますので、早めに受診してこれからも健康な歯を維持しましょう。