保健だより　１月号

HEALTH

加賀市立山代中学校　保健室

令和６年　１月１５日

１月の保健目標　　よい姿勢をこころがけよう

良い姿勢で健康に過ごそう！

こんなことをしていませんか?

- 足を組む
- 肘をついて座る
- 寝転んで本を読む
- スマホを見る時間が長い
- いつも同じ側でカバンを持つ

１つでも当てはまったら姿勢が悪くなっているかもしれません。

悪い姿勢をしていると…

体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。

心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもつながることがあります。

良い姿勢になろう！

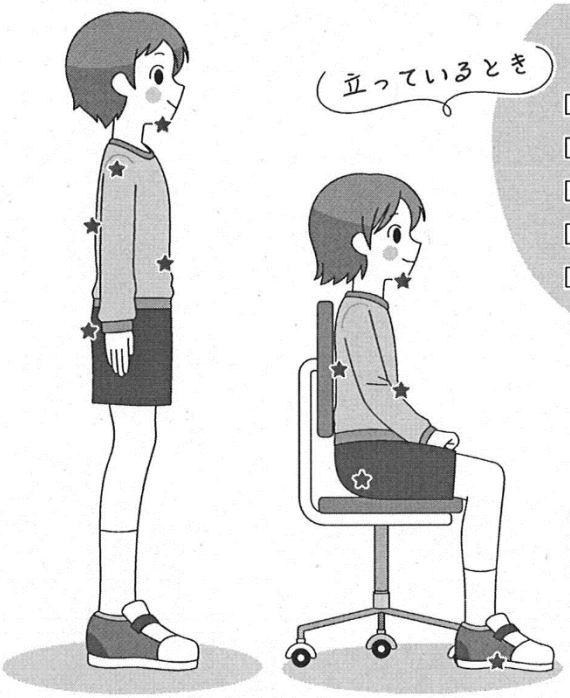
良い姿勢をしていると…

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

Check!

- □ あごを引く
- □ 肩の高さをそろえる
- □ おへその下に力を入れる
- □ 背筋を伸ばす
- □ お尻の穴を締める

座っているとき

Check!

- □ あごを引く
- □ 背筋を伸ばす
- □ イスに深く腰をかける
- □ おへその下に力を入れる
- □ 足を床につける

良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。

感染症を予防しよう！ （インフルエンザ・新型コロナウイルス・感染性胃腸炎など）

ウイルスが潜んでいるかも…

しっかり手洗い

かぜ症状があるときは
マスクをしましょう。

忘れずに咳エチケット

ストレス反応はありませんか？

能登半島地震があり、冬休みという長期休みも終わって学校生活が始まり、やる気が出なかったり、体調がすぐれないなあと感じることはありませんか？それはもしかしたら、ストレス反応による症状かもしれません。気になる症状がある時は、おうちの人や先生・スクールカウンセラーなど信頼できる大人に相談してみてください。

ストレス反応で出る症状

- 寝付けない
- 夜中、早朝に目が覚める
- 食欲が出ない
- お腹や頭が痛い
- 体がだるい
- イライラする

- やる気がでない
- 集中できない
- 落ち着かない
- 不安が強い
- 悲しい、さみしい
- 何も感じない（ぼーっとする）
- 自分をせめてしまう