

ほけんだより 11月号

令和6年11月19日
小高中学校
保健室

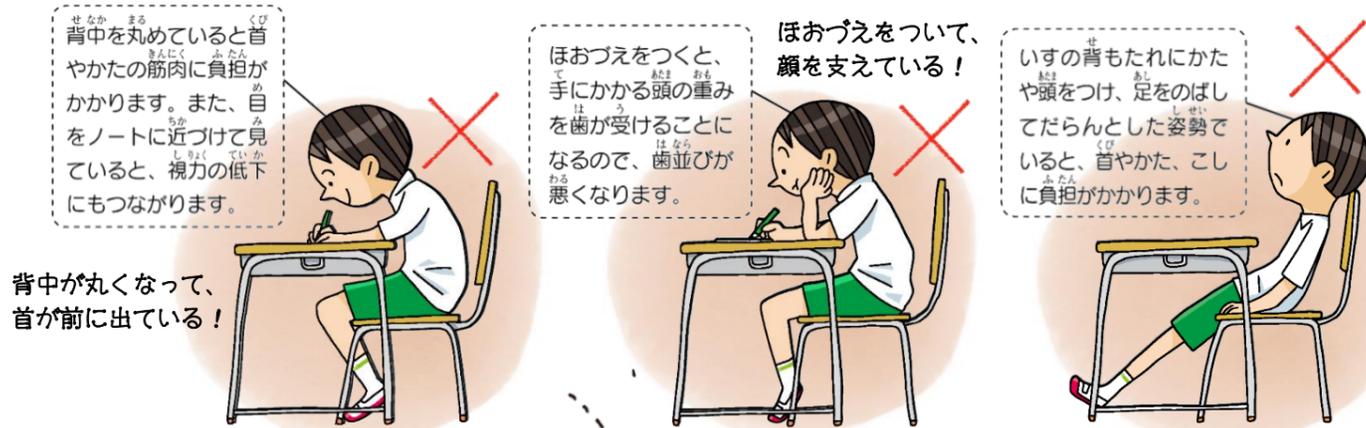
今月の保健目標
心の健康に目を向け
より良い生活を考え
よう

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。
喉が痛い、寒気がする…など体調不良を訴えて保健室に来る人も増えています。気温差があり、空気も乾燥する季節の変わり目は、風邪を引きやすい時期です。心も体も元気に過ごせるよう、天気に合わせて衣類で調整したり、手洗い、換気をしたりとするなどして、体調管理に努めましょう。

11月1日 い姿勢の日 自分の姿勢を見直そう

みなさんはどんな姿勢で授業を受けていますか？正しい姿勢で机に向かうことで、集中力を高めたり、視力低下を予防したりすることができます。この機会に、自分の姿勢を見直して、正しい姿勢で過ごすようにしましょう。

こんな姿勢になっていないかな？



背中が丸くなって、首が前に出ている！

ほおづえをつく、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。

ほおづえをついて、顔を支えている！

いすの背もたれにかけた頭をつけ、足をのばしてだらんとした姿勢でいると、首やかた、こしに負担がかかります。

足をのばして、いすに深く座っていない！

姿勢が悪いと起こること…

- ◇ 呼吸が浅くなる
ストレスが溜まりやすくなる、慢性的な疲労感、心肺機能の低下
- ◇ 内臓への影響
内臓が押し潰され続けている、消化機能の低下
- ◇ 視力低下
近視・視力の左右差
- ◇ 肥満
満腹感を得にくい、基礎代謝の低下
- ◇ 筋力低下
ケガのリスクの増加、筋肉や関節の負担が増加、首・肩・腰の痛み

机に顔を付けて、横から書いている！
ノートに顔が近すぎる！

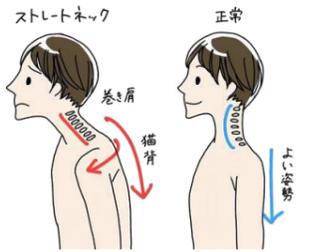
姿勢をよくするポイント

- ① 頭の上からピッと引っ張られているような気持ちで背筋を伸ばしましょう。
- ② 両足の裏をしっかりと床につけます。
- ③ 机とおなか、椅子の背もたれと背中とはこぶし1個分あけましょう。
- ④ ノートに書くときは、机と目を30センチ以上離しましょう。



すぐにできるセルフチェック！ ストレートネックになっていないかな？

- 壁にかかるとお尻、肩を付けて立った時、頭が壁から離れている。
 - 横方向から全身の写真を撮った時、顔の位置が身体より前方にある。
- ⇒ 上記項目のうち一つでも当てはまったら、ストレートネックの疑いあり！



スマホ、ゲームを使う時も正しい姿勢を心がけよう！

後期の委員会活動スタート！

仲良く楽しくがんばります！



後期の保健委員会メンバーです。
後期の活動目標は「全校生が安全で健康に過ごせるように清潔で衛生的な環境をつくる」です。朝の健康観察の他、毎週一回清潔検査を行って結果を放送しに石けんやアルコールの補充、加湿器の掃除、トイレパトロールをしたりします。
これからは季節は空気が乾燥し、感染症が流行しやすい時期です。各自、手洗いうがいを徹底し、風邪予防に努めましょう。

～ 目に関する啓発掲示物を作成しました ～

10月が目の愛護月間であるため、保健委員会で、目に関する啓発掲示物を作成し、群青祭の際、体育館に掲示しました。パソコンやスマホ、タブレットなどを使いすぎると、見るものにピントを合わせる力が弱くなり、視力が低下してしまいます。30分に1回、遠くを見るようにして、視力低下を予防することが大切です。日頃から心がけましょう。

