

保健だより 11月

2022年11月 貝塚市立第二中学校 保健室

朝夕の冷え込みとともに、木々の葉が鮮やかに色づく季節です。

11月7日は立冬、秋から冬へと季節が移り変わっていきます。これからの寒さに備えて体調を整え、健康に過ごせるようにしましょう。

寒くても、「いい姿勢」で心もからだも健康アツ！

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
 - 背もたれに寄りかかっている
 - 腰が反っている



1つでも当てはまったら人は、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

- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- 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 背盤を立てて座る

左右水平になるように

想像してください

「トイレのない世界」

学校にも家にもスーパーにも公園にも、日本では当たり前にあるトイレ。でも、世界にはこんな問題が…

衛生的なトイレを使えない人が約20億人。

6億7,300万人が屋外で排泄している。

1日に800人以上の子どもが下痢などの病気で亡くなっている。

アフリカの女の子の10人に1人は「トイレがない」という理由で学校を休んだり退学している。

トイレが室内にあること、個室になっていること、キレイな水で流せること、どれも当たり前ではない人たちが、たくさんいるのです。

11月19日は「世界トイレの日」。次の人のために、清潔に使ってくださいね。

- ☆ 流し忘れのないように
- ☆ 汚したら自分できれいに
- ☆ ゴミが落ちていたら拾う
- ☆ スリッパをそろえる



いいこといっぱい

1 気分アツ

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。



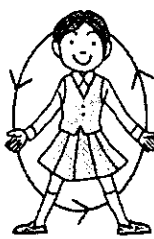
2 集中力アツ

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。

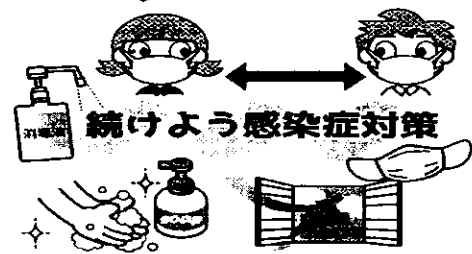


3 代謝アツ

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!?



気温が下がり、乾燥する季節。風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症が同時に流行する可能性があると言われています。一人ひとりが予防を心がけましょう。



睡眠・栄養・運動で免疫力アツ!



脊柱側弯症二次検査のお知らせ

- ・日時 11月1日(火)午後1:00頃～
- ・対象者 モアレ検査の結果等から、対象者にはお知らせしています。
- ・場所 3年生下足室前 *検診車が来ます。