

# 保 健 だ よ り



R6. 12  
河内中学校  
保健室



## 冬を健康に過ごそう！

今年も残すところ、あとわずか。いろいろと経験できた1年だったと思います。みなさんの心と体の調子はどうだったでしょうか。元気だった人も、調子が悪かった人も、それぞれに「元気で過ごせた理由」「調子が悪かった理由」を振り返ってみてください。振り返りをするすることで、次の1年を健康的に過ごすための「コツやヒント」が見えてくるはずです。さらに家族や友だちに話すことで、自分では気づかなかったことに気づけるかもしれません。会話を楽しんでください。そして、良い年を迎えてください。

## 保健委員会集会「姿勢について」

～みんなにできること～

12月4日（水）に、保健委員会から集会の発表を行いました。

保健委員会では毎年、学校生活のなかで、「みんなにできること」として、発表を行っています。

今年度は、みなさんの授業を受けている様子や立ち姿に注目しました。その様子をもとに、「姿勢」について、お伝えしました。

前期保健委員を含めて、クラスの様子を観察しました。いくつか気になる様子がありました。

「PCやタブレットの画面への距離が近い」・「椅子の背もたれに寄りかかっている」・「猫背」・「足を組む」・「机に肘をつく」・「うつ伏せ」などの姿が目につきました。

これらの姿勢を続けることで、背骨の圧迫やゆがみ、骨盤のズレが起きたり、体をゆがめた姿勢を続けることで、常に内臓が圧迫された状態になり、腹痛をはじめとする体調不良が起きたりします。また、椅子の脚を浮かせることで転倒し、頭を打ち、大きなけがにつながることも予想できることなど、それぞれの姿勢のデメリットを解説して、改善を促しました。

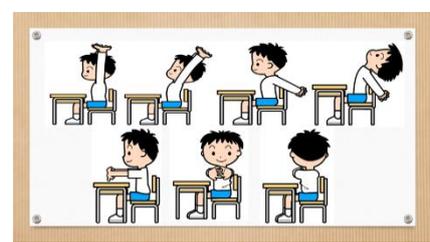
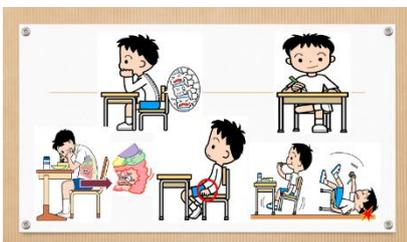
それを受けて、正しい着座・起立時の姿勢を紹介したほか、教室内で簡単にできるストレッチなども伝えました。

毎日の習慣のため、ついつい楽な姿勢をとってしまいがちですが、そのことによって、将来の自分のからだに、痛みや不調が表れてしまうかもしれません。

中学生のからだは、まだまだ成長途中です。大切な時期だからこそ、生活習慣を見直し、将来に続く健康的な生活が送れるようになってほしいです。

今回の発表内容は、みなさん一人一人ができることです。そして将来の自分の健康につながることで、ぜひ意識をして、生活習慣を整えてください。これが、今年度の「みんなにできること」です。

以上の内容で、集会発表を行いました。



# 冬休みが始まります！！

・気が張り詰めた毎日を送る必要はないですが、一度崩れた生活習慣を元に戻すのは意外に大変です。体内時計を狂わすことなく冬休みを過ごしてください。自分の健康を守るのは、自分自身です。

だらだら  
ゲーム・スマホ



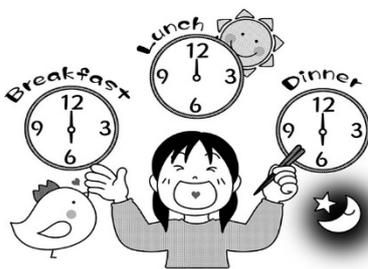
カラダを動かす



だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら  
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る！



## みんなで感染症を防ぎましょう！



バランスのとれた食事



適度な☆運動



予防接種



十分な睡眠



感染症予防の3原則

免疫力を高める

感染経路の遮断

感染源の除去



季節は冬になり、気温がぐっと低くなりました。

日中は晴天の日が続いていますが、空気の乾燥が心配される日も続いています。

この時期は感染症が流行する時期でもあります。栄養のあるものを食べて、しっかり睡眠をとり、石けんでの手洗いや室内の換気などに注意してください。

3年生のみなさんは、入試が間近に迫っています。体調を整えてベストを尽くしてください。

寒さなんかには負けないよ！



首・手首・足首を冷やさないのが◎ポイントです。