

保 健 だ よ り



R6. 5
河内中学校
保健室

新しい学年がスタートとして1か月が経ちました。新しい環境・新しい友だちに囲まれて過ごす毎日に慣れてきましたか。

新しいクラスや環境での経験は、みなさんをさらに大きく成長させてくれます。「不安だなあ」と感じたことにも、後悔しないようによく考えて行動してください。

気温の変動がみられるこの時期。睡眠・バランスのよい食事・水分補給を忘れずに、体調管理をしっかりしましょう。自分の身体です。大切にしてください。



5月の保健目標

正しい姿勢で学習しよう

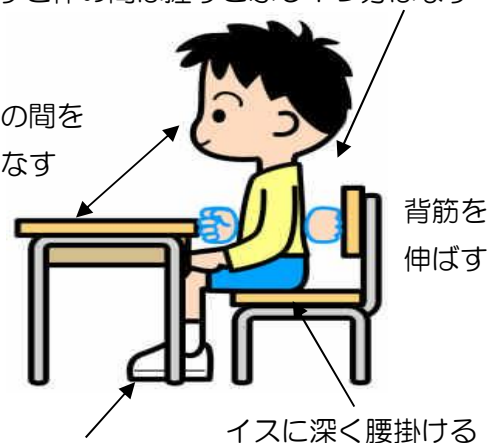
授業が始まりましたが、教室での様子をみると、椅子に正しく座れていない人の姿が目につきます。姿勢が悪いと内臓が圧迫されて、胃や腸の働きが悪くなります。姿勢の悪さが癖になると、背骨にゆがみを起こしやすいことから、常に骨が圧迫されているため、背が伸びにくくなります。また、ノートなどに顔を近づけるため、視力が悪くもなります。その他、肩こり、頭痛、腰痛の原因にもなります。頬杖をつくと顎がゆがみます。

心がけることで、体も健康でいられますし、集中して話を聴くことができます。自分の姿勢を見直してみましょう。

【正しい姿勢】

机・いすとの間は握りこぶし1つ分はなす

目とノートの間を
30cmはなす



イスに深く腰掛ける
足のうら全体を床につける

《授業中の姿勢チェック》 こんな姿勢をしていませんか？あてはまるものに○をつけよう！

①背中が丸くなっている (猫背) 	②机・いすが平行になっていない 	③足を組んでいる 	④足を前に伸ばしている (ふんぞり)
⑤ほおづえをついている 	⑥うつぶせ 	⑦机の片よったところで作業している 	⑧立て膝をしている

*一度悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。骨や筋肉の成長途中である中学生の今だからこそ、「正しい姿勢」を意識して生活していきましょう。



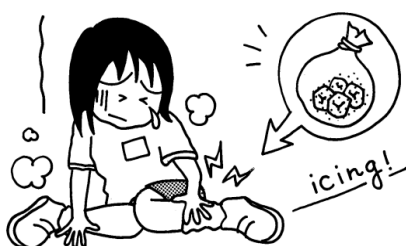
運動会を成功させよう！！



今月行われる運動会。団を始め、学級や学年での練習も盛んになってきました。一生懸命になっているからこそケガも多くなっています。ケガの種類は、転倒した時の「すり傷」が一番多いのですが、最近では軽度捻挫も目につきます。

足をひねって保健室に来る多くの人は、全力で走り、減速しないでピタッと止まってしまう時に起こるようです。足首辺りに急激な負荷がかかり、その動作に追いついていけずひねってしまうことが多いようです。その他、運動のなかで着地をする時に、足底が上手く地面につかず、体のバランスを崩した時にひねってしまうこともあるようです。そんな時は、すぐに運動をやめて、冷やして安静にしましょう。

その他、爪がのびている人もいます。動きによっては自分の爪がはがれるだけでなく、友だちに傷を負わせてしまうかもしれません。衛生面を考えても、爪は短く切ってください。



「爪」を伸ばしている人が増えています。危険です！！



保健委員会では、衛生検査として爪のチェックをしています。爪には指先を守ったり、力を入れる時に支えたりするなど、大切な役割があります。爪の長さは、手のひらの方から指先を見て、出ていないくらいが適正な長さです。逆に伸ばしていると衛生的ではなく、運動や作業時の邪魔になり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたりもします。運動会の練習に力が入ってきています。一生懸命に練習をしているのに、誤って友だちを傷つけたら大変です。

以上のことを含めて、保健委員会では、呼びかけを行っています。

運動会が安全に実施できるように、ご協力ください。

長い人は必ず切ってくださいね！！



まさかの手洗い実態！？

ゆびさき 指先をぬらす



かみ 髪をすく



お 終わり！？



しっかり洗って、ハンカチでふこうね

みんな
だいじょうぶ
大丈夫！？

