



あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりましたね。今年の干支はウサギですね。十二支は、暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室から応援しています。



1月の保健目標 姿勢を正しく生活しよう

あなたの姿勢は大丈夫？

こんな座り方をしていませんか？
こうした姿勢をずーっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

<p>背中が丸い</p> <p>重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします。</p>	<p>足を組む</p> <p>股関節や骨盤が傾きます。</p>	<p>そっくり返る</p> <p>腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです。</p>
<p>肘をつく</p> <p>上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが重心は前に移動します。</p>	<p>ほおづえをつく</p> <p>頭の重さを腕で支えるので肘をつくより背中が丸まっています。</p>	<p>足がブラブラ</p> <p>足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります。</p>

こまめな水分補給でカゼ予防

❄️ **冬** はついつい水分補給を忘れがち。
* でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

❄️ **冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。**

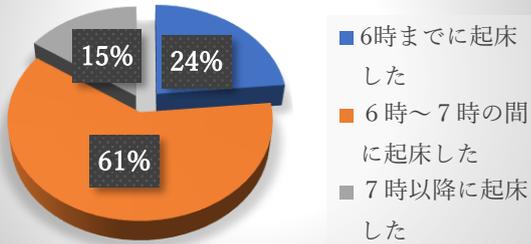
保健室からのお願い…

お正月が明け、県内では再びコロナの感染者数が増えています。朝、倦怠感や頭痛、風邪様の症状がある場合は無理をせず自宅で休養してください。去年は、不調がありながら登校し保健室に直行、早退する生徒が多くいました。発熱していなくても、体調に違和感があるときは自宅で様子をみるようにしましょう。また、引き続き毎朝の検温も忘れずに行ってくださいね。

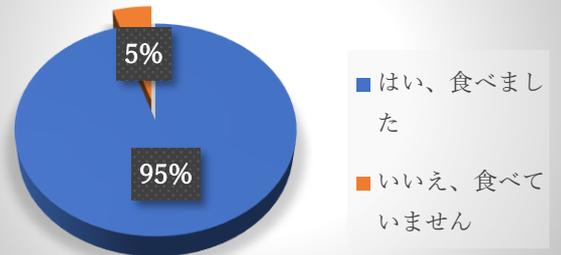


きらきらウィーク&朝ごはん食べよう週間(2回目)アンケート結果

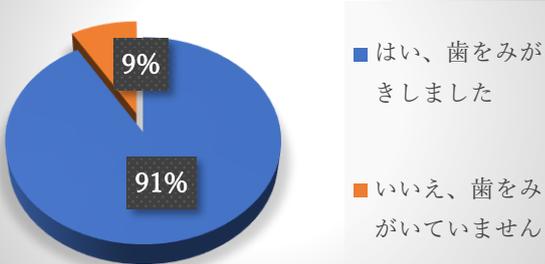
何時に起床しましたか？



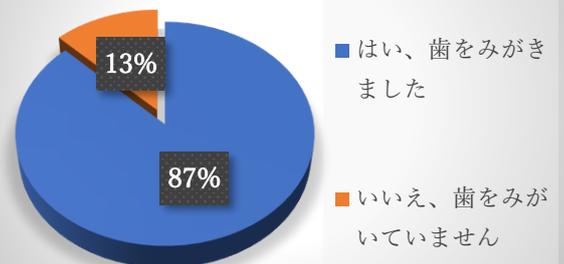
朝ごはんは食べましたか？



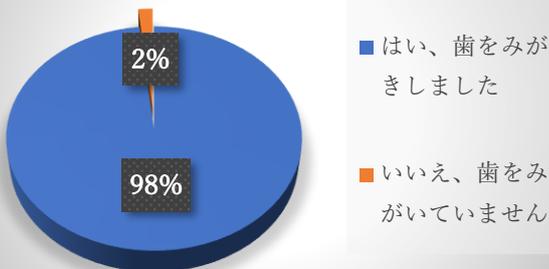
朝、歯みがきをしましたか？



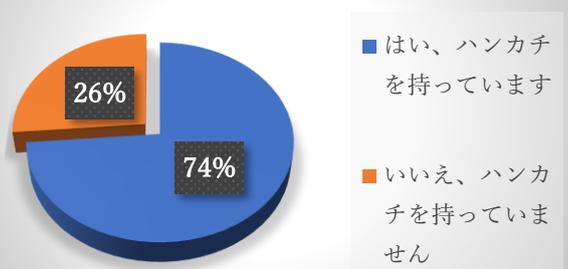
給食の後、歯みがきをしましたか？



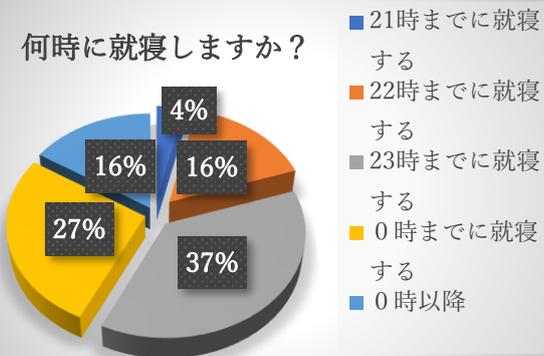
夜、歯みがきをしましたか？



ハンカチを持っていますか？



何時に就寝しますか？



- ・起床時間は、6～7時の間が多い。
- ・朝ごはんは、多くの生徒が食べてきている。
- ・歯みがきは、給食後に行っている生徒の割合が少なめではあるが、歯ブラシを忘れて磨けなかった生徒もいる。夜に関しては、ほとんどの生徒が歯みがきをしている。
- ・ハンカチを持っている生徒は7割強だった。
- ・就寝時間は、ややばらつきがある。就寝時間が遅い生徒の中には、塾や習い事などで帰宅が遅くなるなどの事情もあるよう。

