

2月の保健目標

心の健康に 努めよう

暖かい日があったかと思えば、強い風が吹きまだまだ冬だなど思うようなさむ〜い日もあったり・・・体調を崩しやすい時期です。かぜや感染症にかかる人も増えてきました。

3年生はいよいよ卒業式が間近に迫ってきました。全員で卒業式を迎えられるように、体調に気を付けていきましょう。



心は、不安なこと・悲しいことなどの多くの刺激を受けて変化します。この刺激を《ストレス》、変化を《ストレス反応》と呼びます。ストレスには、乗り越えることで人間的な成長が見込める『適度なストレス』と、気持ちが落ち込んだりイライラしたりして心身に悪い影響が出る『よくないストレス』があります。どちらも上手に付き合い、乗り越えることができれば、自分の成長に必要なストレスとなります。大切なのは、“ストレスと上手に付き合うこと”です。

ストレスになりそうなこと

習い事や部活動が忙しい
不安や心配なことがある
友達とけんかした
勉強が難しい
感染症や病気が心配

ストレスが
重なると…

心に表れるサイン

イライラする・集中できない
気分が落ち込む・やる気が出ない

体に現れるサイン

頭が痛い・食欲がない
眠れない・便秘や下痢になる

心や体に変化が出ていると気づいたら、ストレスを発散することが大事！

自分に合ったストレス発散方法をみつけよう！

誰かに
相談する

好きな
音楽を
聞く

深呼吸を
する

気持ちを
紙に
書いてみる

寝る

ゆっくり
お風呂に
入る

本を
読む



ほけんだより

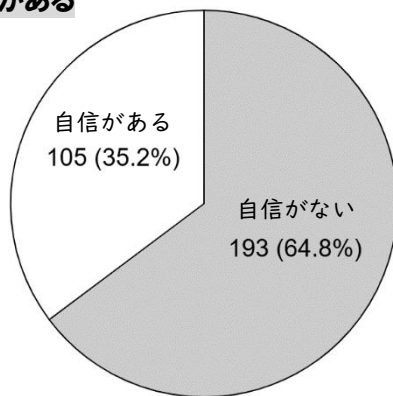
～晃陽地域学校園特別号～

1 月末に実施した姿勢アンケートを覚えていますか？あのアンケートは、実は、晃陽中学校・富屋小学校・篠井小学校の3校で実施していました。回答してくれた人の数は、晃陽中 107 名、富屋小 107 名、篠井小 84 名の計 298 名でした。みなさんご協力ありがとうございました。

さっそく今回行ったアンケートの結果を見ていきたいと思います。

Q1: 自分は正しい姿勢で授業を受けている

自信がある

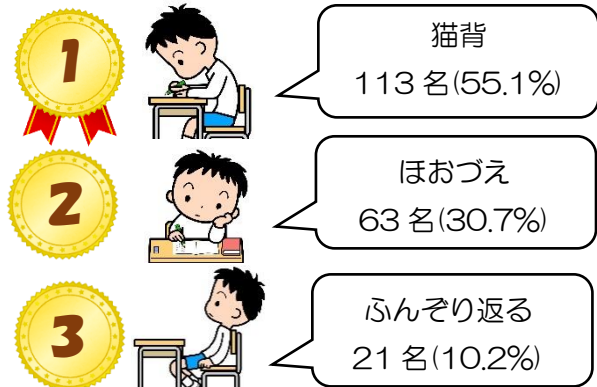


自信があると答えた人は 105 名 (35.2%)、自信がないと答えた人は 193 名 (64.8%) でした。

半分以上の児童生徒の皆さんが自分の姿勢に自信がないことが分かりました。

Q2: 【自信がないと答えた人】

自分の姿勢で近いと思うものはどれですか？



姿勢に自信がない人のうち、自分の姿勢に近いと思うものを選んでもらった結果を多かった順に3位まで発表します。

半分以上の人が『猫背』と答えました。

Q3: 【自信がないと答えた人】 姿勢が悪いことが影響して、体の調子が悪いと感じることはありますか？

- ◇肩や背中に痛みがある・・・42.7%
- ◇目の疲れ・痛みがある・・・16.3%
- ◇頭が痛くなる・ぼーっとする・・・13.5%
- ◇その他(体が気持ち悪い、腰が痛くなるなど)

姿勢が悪いことが影響し、体に不調を感じている人が多くいることが分かりました。特に、肩や背中の痛みを感じている人が多いです。また、目や頭に痛みが出ている人もいますね。

正しい姿勢を心がけよう！

今回のアンケート結果から、晃陽地域学校園のみなさんの中には、『自分の姿勢が悪い』と感じている人が多いことが分かりました。また、姿勢の悪さが影響して、体に不調が表れることが分かりました。

姿勢の悪さは、様々な骨、特に背骨に大きな影響があることが分かっています。『姿勢が悪い』と気づいているみなさんは、今こそ直すチャンスです。

これを機に正しい姿勢を心がけていきましょう。

