

ほけんだより 11月

2022年11月9日

11月は健康に関する記念日がたくさんある月です。今日は何の日だろう？と調べてみるのも、おもしろいかもしれません。

せつしりつだいにちゅうがっこう ほけんしつ
 摂津市立第二中学校 保健室

きょうは何の日？

記念日で見ると
11月

1日 点字の日 日本語の点字が誕生したのは、1890年。	9日 換気の日 2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。
1日 いい姿勢の日 正しい姿勢で勉強すると集中力アップ！	19日 世界トイレの日 みんなが気持ちよく使うために、できることは？
8日 いい歯の日 「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。	26日 いい風呂の日 ぬるめのお湯でリラックス。

いい姿勢 は、なぜ大切？

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
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

1つでも当てはまったら、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
- POINT 背盤を立てて座る
- POINT 左右水平になるように

いいこといっぱい

- 気分アップ**
 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。
- 集中力アップ**
 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。
- 代謝アップ**
 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!?

9月は文化発表会・10月は体育大会・11月は合唱コンクールと、大きな行事が続いていました。みんなで協力して一つの事に取り組むのは、大変だったと思います。がんばる中で、ケガをしたり悩んだりして、保健室へ来た人もいましたね。でも、そのがんばりは無駄にはなっていません。みなさんの一生懸命取り組む姿が、とても素敵でした。

これから2学期の後半になります。朝晩はかなり冷えるようになってきましたが、日中は暖かい日も多いので、衣服を工夫して調節できるようにしましょう。

冬の服装 着こなしのポイントとは？

point 1 下着を着る

汗を吸って肌の清潔を守ってくれる

point 2 うすいものを重ねる

空気の層ができて厚手のものを1枚着るより暖かい

point 3 脱いだり着たりできるものを

朝と昼の気温差にも対応OK