

# 保健だより 11月



北塩原村立裏磐梯中学校 平成30年11月5日(月)

文責：養護教諭 安斎 楓

裏磐梯の美しく色づいた葉っぱは落ち、磐梯山は白くなり、冬の景色へととなりました。寒さが日に日に厳しくなり、体調を崩している生徒も目立っています。今後、さらに体調管理も気をつけるよう、お願いします。

## 【11月の保健目標】

- \*心の健康について考えよう
- \*正しい姿勢を心がけよう



## 薬物乱用防止教室がありました

11月1日(木)に薬物乱用防止教室がありました。今回は喜多方ライオンズクラブの方に来ていただき、ご講話をいただきました。風邪薬などの薬も処方通りに服用しなければ、これも薬物乱用になります。「ダメ。ゼッタイ。」を合い言葉に薬物は乱用しないこと守ってほしいと思います。



## 身体測定の結果を配付します!

2学期に測定した身体測定の結果を健康の記録を通して配付します。身長、体重の結果と一緒に、成長曲線(裏面参照)と肥満度推移のグラフも載せました。

また、まだ歯科受診を終えていない生徒には、再度、歯科検診の結果も一緒に配付しました。ご確認をお願いします。なお、健康の記録と連絡袋は回収となりますので、ご確認後に学校まで提出をお願いいたします。

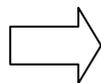


## 良い姿勢を心がけよう

今月の保健目標にもなっている「姿勢」。普段、何気なくやっけてしまっている「頬づえ」や「足を組む」ことは、姿勢の歪みにつながっています。良い姿勢を心がけることはたくさんのメリットがあります。ごはんを食べる前や勉強する前のちょっとした時間に良い姿勢にリセットすることを意識したいですね。

### 【悪い座り姿勢の弊害】

- ・首や背中、腰にかかる負担が増える
- ・頭痛、肩こり、腰痛
- ・血液循環が滞り、冷え性になる
- ・やる気を喪失し、心や精神状態に悪影響が出る



### 【良い姿勢のメリット】

- ・体幹が鍛えられる  
(スポーツの上達、けがをしにくい体)
- ・集中力、学力がアップする
- ・意欲的になる
- ・見た目の印象が良くなる



### ちょっとした間にストレッチ

丸まろうとする筋肉のクセをとり、背骨の関節を動きやすくするストレッチ

- 【方法】
- ① お尻の後ろで手のひらを上向きに組む
  - ② 鼻から息を吸って、口から細く息を吐きながら
  - ③ 胸を開くように、肩をめいっぱい引く
  - ④ 3秒数えて肩を戻す

- 【ポイント】
- ・腰を反りすぎないようにする
  - ・肩甲骨に挟んだレモンを搾るように肩を引く
  - ・肩を引いたまま頭を後ろに倒すとさらに効果的
  - ・1日10回以上行う

