

ほけんだより



(2024 年)

令和6年 11 月 1 日

西城陽中学校

保健部

朝や夜は肌寒いと感じることが多くなってきましたね。一日の中でも暑くなったり、寒くなったりと気温の変化が大きく、西城陽中学校でも体調を崩している人が多くなってきました。服装でうまく調整し、風邪を引かないように気をつけてください。11 月も元気に過ごしましょう！

『良い姿勢』を心がけて健康に過ごそう！

皆さんは普段、自分の「姿勢」を意識していますか？背筋がピンと伸びている人は美しく、カッコいいですが、見た目の良さだけでなく、健康にも関係があることが分かってきました。日々の生活の中でほんの少し「良い姿勢」でいることを心がけてみてください。

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛になりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。その結果、集中力が低下しやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることも…。内臓機能の低下で消化吸収がうまくできず、太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労が溜まりやすくなります。

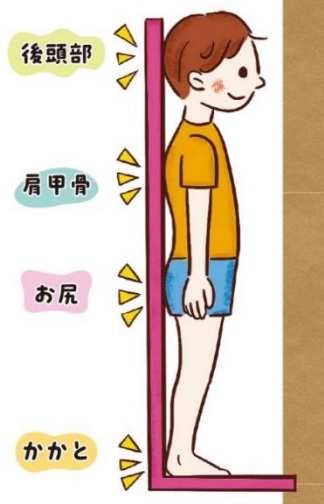


姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安です。隙間に手がすっぽり入ったり、頑張らないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友達同士で確認しあってみてね。



11月9日は「換気の日」です！

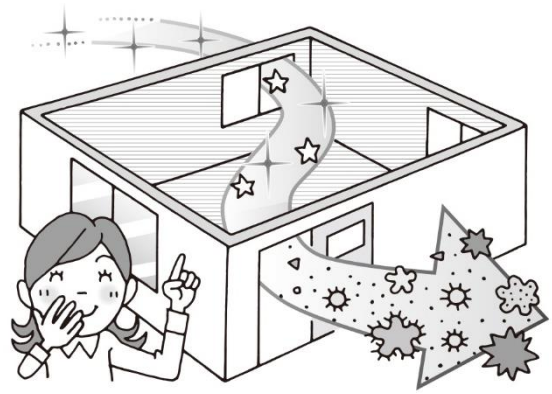
11月9日は、いい空気（いい（11）く（9）うき）の語呂合わせから、換気の日とされています。これからの時期、感染症が流行しやすい時期になってきます。最近は「マイコプラズマ肺炎」の報告も増えてきているため、休み時間ごとに換気することを意識して11月も元気に過ごせる様にしていきたいですね！

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように

2カ所以上の窓を開けましょう！

また、部屋の対角線の窓を開けると
空気の通り道ができて効果的です。



ストレスと上手に付き合おう！

テストや人前での発表などが近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になってしまう人がいるかもしれませんが、でもそれは悪いことではなく、頑張っている証拠です。しかし、その状態が長く続くと体や心の不調にもつながるため、無理をしすぎず気分を変えてリフレッシュするようにしましょう！

🎤 頭がぼおつとしたら
散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



🎤 気持ちが焦る時は**深呼吸**

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

🎤 「今」の気持ちを書いて
リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



🎤 集中力が切れたら
好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをししながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



🎤 **笑って息抜き**

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう

