

ほけんだより 11月号

令和4年11月4日
長崎市立戸町中学校
保健室

だんだん寒くなってきましたね。気温は1月や2月のほうが低いのに、今の時期のほうが寒く感じられるのは、体が寒さにまだ慣れていないからです。かぜをひいている人も増えてきています。体調の変化にはいつも以上に注意してください。



正しい姿勢を保とう



寒くなってくると、どうしても肩に力が入って背中が丸くなってしまいます。正しい姿勢は心身の健康な発達にとっても大切です。待ち行く人たちの姿勢を観察してみましょう。背すじをピンと伸ばして歩いている人は、とてもカッコよく見えますね。みなさんも自分の姿勢を見直してみましょう。

姿勢をよくするポイント

①肩の力をぬく。
(両肩を持ち上げて
ストンと落とす)

②おへそに力を
集中する。

③あごを引き、胸
を張る。

④頭の上から糸
でつられている意
識をする。

姿勢が悪いと...

- 内臓が圧迫されて、内臓が病気になる。
- 背骨が曲がる。
- 視力が低下する。
- 心が晴れ晴れしない。

冬の寒さに負けず、元気に気持ちよく過ごそう!

生徒・保護者の皆さんへ

最近、困っています...

- 朝から調子が悪く登校し、結局はおうちの方に連絡をしてお迎えに来ていただくケースがあります。朝、起床時に検温して平熱よりも高い場合は、極力おうちで一日様子を見ていただけたらと思います。
- 学校とは明らかに因果関係がない“けが”での来室があります。学校の管理下でのけがでないと想像での処置になり逆効果になる場合があります。「保健室」は「学校の管理下での傷害の一時的な処置の場」であることをご理解ください。

