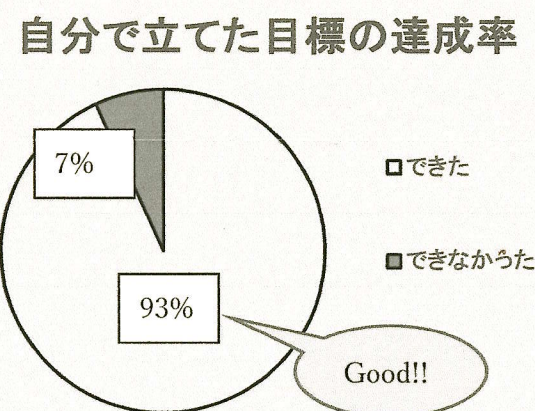
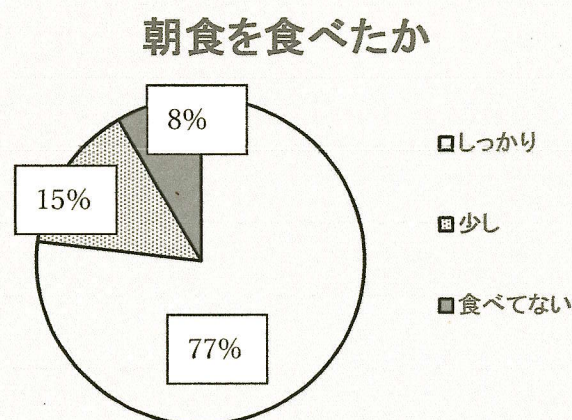
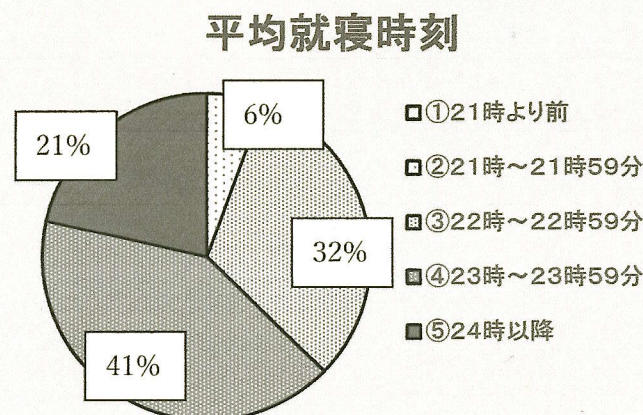
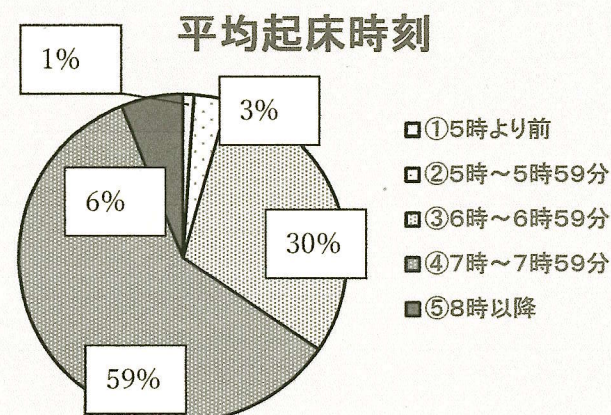


ほけんだより 11月

大田区立石川台中学校
R6.11.7 保健室

冷え込む日が増えてきましたね(ˋˊ) みなさん、体調管理はできていますでしょうか。けやき祭を終えて、今度は連合行事や期末テスト等とまだまだ忙しい日々が続きます。忙しいときほど、睡眠と食事を大切に心と体の健康を維持していきましょう。

早寝・早起き・朝ごはんチェックシート結果報告



今回は、休みの日も平日のリズムを意識して生活してもらうために土日を含む5日間に設定しました。チェックシートを通して日々の生活を見直すきっかけになったでしょうか。みなさんは、心も体も大きく成長する大切な時期です。しっかり寝て、朝起きて太陽の光りを浴びて、朝ごはんを食べて、毎日を健康に過ごしましょう(ˋˊ)/

取り組みの工夫・感想

- ◇早起きして支度する時間を増やすことができた。
- ◇しっかり寝るために仮眠をしないようにした。
- ◇目覚ましを少しはやめにセットした。
- ◇デジタル機器を控えることで寝やすくなった。
- ◇テレビや読書、勉強を朝にするようにした。

保護者の方より

- ◇自分で就寝・起床時間を決めて頑張っている。
- ◇スマホの適切な利用を心がけてほしい。
- ◇朝食を抜くことなく毎日食べられている。
- ◇休日、もう少し早く寝られるとよい。
- ◇良い生活習慣をこれからも続けてほしい。

換気

をしないとうなる？

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。



▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

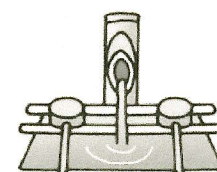
だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



手洗いは1,800年前からの習慣!?

神

社にお参りする時、参拝の前に手を洗い、口をすすいだことがある人は多いのではないのでしょうか。実はこれが今の手洗い・うがいの習慣の始まりとされています。



昔、神社にお参りする際は、近くの川で体を洗い清めてからお参りしていたと言われています。

そして日本で最初に疫病が流行り、多くの人が命を落とした西暦250年頃。当時の天皇が神社に手水舎を作り、より効率的に参拝前に手と口を洗い清められるようにしたそうです。それが、次第に食前やトイレ後の手洗いの習慣へと変化したと言われています。



約1,800年も前から、手洗い・うがいは感染症予防の習慣として、大切にされてきたんですね。

猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。



原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする

