

# ほけだより

令和元年 11月14日(木)  
 国頭村立国頭中学校  
 保健室：No.7

最近では朝晩の気温も下がり、ようやく秋めいてきました。季節の変わり目は寒くなったり暑くなったりと体調を崩しやすい時期です。今週は、修学旅行を終えたばかりの3年生に体調不良の生徒が多く見られます。期末テストも控えているので、手洗いうがいや十分な食事と睡眠を心がけて健康管理に十分気を配りましょう。1日は24時間です。やるべきことと、やりたいことに優先順位をつけて計画的に取り組みましょう。

\*\*\* 11月の保健目標「正しい姿勢で学習しよう!」\*\*\*

## 正しい姿勢



ときどき思い出して、  
 ピンツとね

理想的な座り方の基本は、  
 骨盤がピンと立っていること。  
 背骨が自然とS字カーブを描くので、  
 クッションのはたらきで、重い頭が  
 乗っても、負担が軽くなります。

コソコソ  
 骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を  
 椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これで  
 完成です!

こうした姿勢をずっと続けていると、  
 肩凝り、体のどこかが痛くなるかも...

こんな座り方をしていませんか?

### 背中が丸い

重い頭が前に  
 出てしまいま  
 す。肩こりや  
 腰痛を引き起  
 こします



### 足を組む

こぶし  
 股関節や  
 骨盤が傾  
 きます



### そっくり返る

腰に大きな負担が  
 かかります。頭の  
 重さが首から背中  
 の筋肉にのしかかり、  
 首や肩への負  
 担も大きいです。



### 肘をつく

上半身を肘で支え  
 るので、肩の負担  
 になります。背中  
 はまっすぐですが、  
 重心は前に移動し  
 ます



### ほおづえをつく

頭の重さを腕  
 で支えるので、  
 肘をつくより  
 背中が丸まっ  
 てしまいます



### 足がブラブラ

足が床につか  
 ないと、踏ん  
 張ることがで  
 きず、骨盤が  
 不安定なまま  
 になります



歯科治療の  
 終わった人 10人  
 終わっていない人 38人

\*むし歯の治療の御協力をお願いします!!\*

4月に行われた歯科検診において病院受診が必要とされた生徒の受診率が現在約10%です。治療報告を提出していない生徒に対して、再度歯科受診の勧めを発行しています。受診をした人はすみやかに保護者が記入して提出するよう御協力をお願いします。特に3年生は受験を控えています。受験直前に歯の痛みで後悔しないように早めの治療に取り組みましょう。

勉強をがんばっているみなさんへ

あなたはどっち?

睡眠時間を削って勉強する派 VS 適度に寝る派

- 睡眠時間を削って勉強する派
  - \*翌日、眠くて集中力、思考力がない
  - \*たくさん覚えたはずなのになぜか忘れがち
  - \*ストレスが蓄積して、やる気が失せてきた
  - \*免疫力が下がってかぜなどをひきやすい、結局寝込んでしまう
- 適度に寝る派
  - \*集中力も思考力も持続してサクサクはかどる
  - \*眠っている間に記憶が定着。長期に覚えていられる
  - \*1日ごとにストレスを解消するのでやる気が続く
  - \*免疫力が高いのでかぜなどひかず、コンスタントに勉強できる

ことばの力

深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

<p>ひやかしたり</p> <p>やさしいねー</p>	<p>からかったり</p> <p>ふんてるよねー</p>	<p>悪口や陰口を言ったり</p> <p>うざくはない? 誘うのやめなさい?</p>	<p>おどしたり</p> <p>死ぬよ あっち行けよ!</p>
<p>ほめたり</p> <p>さすが! すごいね</p>	<p>元気づけたり</p> <p>一緒に行こう</p>	<p>感謝したり</p> <p>ありがとう どうぞ</p>	<p>心配したり</p> <p>大丈夫?</p>

自分が言われたらどんな気持ちになるかな? みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのです