



令和元年 11月 14日 (木)

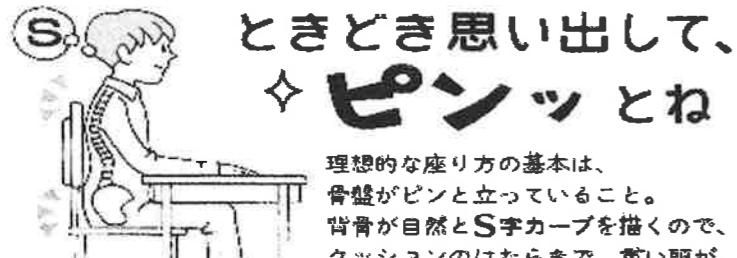
国頭村立国頭中学校

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か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、
◆ ピンッとね

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。

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

股関節や骨盤が負
ります



そっくり返る

腰に大きな負担が
かかります。腰の
重さが腰から背中の
筋肉にしあかり、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、
肘をつくより筋
肉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



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。

