

かがやき

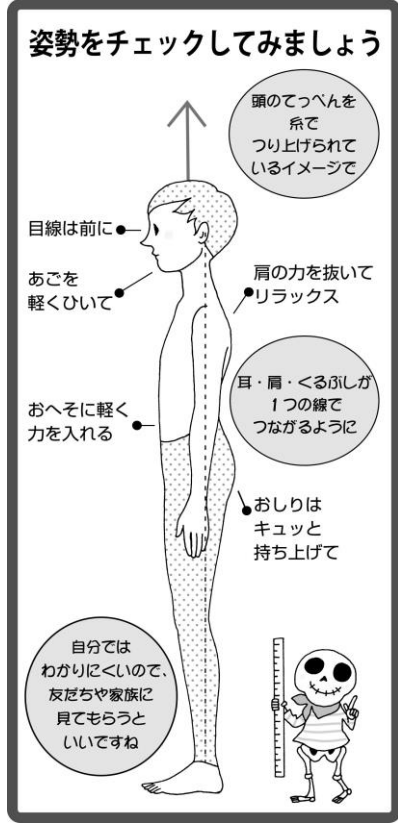
令和元年11月

11月の健康目標

「正しい姿勢を身につけよう」「心の健康を考えよう」

12月の声を聞き、急に寒さが厳しくなってきました。寒くなるとついつい背中が丸くなり悪い姿勢になりがちです。悪い姿勢は見た目だけではなく体にも影響をもたらします。あなたの不調の原因は姿勢かも知れません。たとえば、

- ① 骨格に負担をあたえる。
骨への負担が何年も重なると、骨自体の変形や動作の制限など体に大きな影響が出ます。
- ② 筋肉に負担が生じ、肩こりや腰痛の原因になります。
曲がった姿勢を支えるため筋肉が補助をしますが、筋肉もずっと支えていたら疲れてしまいます。この負担がコリやだるさにつながります。
- ③ 内臓を圧迫し胃や腸の働きを低下させます。
気持ちや体調の不調、疲れやすい等、原因は姿勢にあることも少なくないようです。姿勢の影響は、今すぐに現れるものではありませんが、長い将来を見据えて、今から意識していけるといいですね。



2学期の健康教育を実施しました。

- 1年生は 間食を見直そう
- 2年生は **エイズを中心とした性感染症の実態と現代**
- 3年生は 受験期の生活

2年生は保健師さんの講演を聴きました。 2年生の感想！



わからない事が多かったが、「お互いを大切にすること」は守ろうと思う。

性感染症について初めて知った事がたくさんあった。予防ができるし、大切である。

エイズについて感染の仕方とか正しく理解できた。きちんと治療すれば死なないと知った。

こころとからだのセルフチェック

やる気・元気はありますか？



不安に思っていること、悩みはありませんか？



夜はぐっすりと眠れていますか？



食欲はありますか？



からだで調子の悪いところ（見えにくい、聞こえにくい、痛いなど）はありませんか？



熱っぽくないですか？ 顔色はどうですか？

