

ひとなる

保健だより 上矢作中学校

2018.12.11 N O.8



集中力を高める 良い姿勢！

今月のハッピーライフでは、自分の姿勢をチェックしてみました。どんな場面でどんな姿勢をしているのか思い出し、自分が良い姿勢であることを意識してみよう。

1 「歯みがきの姿勢」



* 静かに磨いてはいますが、「背筋を伸ばし、鏡を見ながら磨く」がとても少ないです。

本来の目的である「歯のよごれをとる」事を意識できていますか？

* 給食当番の人がコンテナのところで歯ブラシをくわえたままという姿はなくなってきました。席について鏡をみて、磨き残しのある部分を見つけ汚れを取り除きましょう。

2 「TGCSの時の姿勢」 「椅子に座ってみる」13人



* 「こたつに入り座って」14人 「寝転んで」2人 「うつぶせ」3人

テレビからの距離と姿勢、ゲーム機、スマホ、タブレットと目の距離と姿勢は？

何となくしている自分の姿勢を、確認してみよう。

3 「学習するときの体の姿勢」 「背筋まっすぐ」5人

* 「体と首が傾く」17人 「頭を下げすぎている」12人

「字を書く時の姿勢」目と机との距離がとても近すぎる人が多く見られます。

* 「目が疲れる」4人 「首が痛い」10人 「肩が痛い」5人

これらの症状から、頭を支えるために首や肩の筋肉が過剰に働き、「肩こり」「頭痛」「首が痛い」また「視力低下」「目が疲れる」などの原因にもつながります。



仲間どうし声をかけあい、良い姿勢で学習していこう。

足	両足とも足の裏は床につける。
背筋	S字を描いた背骨の上に頭がのっている状態。
視線	書くときは目と机の距離30cmくらい離す。話す人を見る。
手	聞くときは手をひざの上におく。



4-1 やる気 「学習している時の心の姿勢」 「意欲的に取り組める」15人

* 「何も手につかない」1人 「時々他のことが気になる」20人

4-2 「次の行動や気持ちは？」 「やる気はある」19人 「継続」7人

「あきらめてしまう」「宿題ができない」は1人もいませんでした。「忘れる」6人

態度が変わってくると行動が変わってきます。毎日続けていると今度はそれが習慣となります。

やがてこの習慣が自分の生き方につながっていきます。意識して、学習に向かう姿勢を心がけよう。

性に関するお話！

恵那保健所の方に来ていただき3年生を対象に

1. 思春期の身体とこころ
2. 異性とのかかわり
3. 性感染症について
4. HIV/エイズについての話を聞きました。自分を大切にできなければ、人を大切にすることはできません。あなたの身体を守ることができるのはあなた自身です。正しい知識を持ち、性と生についてしっかり考えよう。

かぜ・インフルエンザ予防！

恵那市内で、インフルエンザの感染者が出てきています。感染をしない、させないためにも手洗いで手や指についたウイルスを洗い流します。



体の抵抗力を高めるために、しっかり栄養をとり、ぐっすり睡眠をこころがけましょう。