

ほけん だより 11月

令和5年11月
野栄中学校 保健室

文化祭お疲れさまでした。学年合唱もクラス合唱も歌声がとても綺麗で感動しました！歌い終わった後の皆さんの表情は晴れ晴れとしていて、とても満足そうでした。中学生の力ってすごいですね！今回得た経験を次に活かしてほしいと思います。

風邪やインフルエンザが流行っています。手洗いうがいや換気などの基本的な予防はもちろん、生活習慣を整え風邪を引かないようにしましょう。



しっかり刻もう。朝の生活リズム



食生活について



★1日3食、規則正しく食べていますか？

朝ごはんを抜いたり、スナック菓子などのおやつを食べ過ぎたりしていませんか？食事のリズムや栄養バランスが乱れると、健康上の問題が多くなります。なんとなく元気がない、午前中から集中力が続かないのは、食生活に原因があるかもしれません。特に朝ごはんは1日のリズムを整えるために大切です。しっかりと食べるようにしましょう。



★バランスよく食べていますか？

体が発達する時期なので、不足しがちなカルシウムをはじめ、栄養のバランスを考え、よく食べることが大切です。野菜もたっぷりとりましょう。インスタント食品やファストフードばかり食べて、偏った食生活の人は、もう一度見直しましょう。

★女子は貧血に注意！

モデルみたいな細い体型にあこがれて、無理なダイエットをすると、たんぱく質やカルシウム、鉄などの必要な栄養素が不足してしまい、貧血や月経不順につながることもあります。

歯

スポーツ選手の

はきれいな!?

プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしばると
次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする



虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。



1年生に姿勢のミニ授業を行いました!

10月24日、25日に朝の読書の時間を使って姿勢のミニ授業を行いました。ミニ授業では、姿勢が悪い時と正しい時の身体への影響と正しい姿勢のポイントなどをパワーポイントを使って指導しました。特に生徒の反応が大きかったのが、『ストレートネック(スマホ首)』のスライドでした。多くの生徒が「まずいぞろ」という表情や「俺やばいな、...。」とぼそっとつぶやいたり。姿勢だけではなく日々のスマホの使用時間やゲームの時間も見直してほしいですね。



授業の最後に気づいたことや感想をタブレットに入力する際に、さっそく姿勢を正して作業を行っている生徒が多く見られました。ぜひ継続して正しい姿勢を続けてほしいと思います。

普段どんな姿勢をしていますか?



姿勢が悪いと

内臓の働きが悪くなる



学習にも影響が...

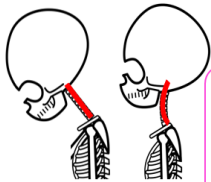
けがの危険



肩こり、腰の痛み

集中力が低下する

姿勢が悪いと...



ストレートネック
(スマホ首)

頭痛 腰痛
肩こり めまい
吐き気
手のしびれ 等

姿勢が正しいと...

筋力UP+

肩こり、腰の痛み
軽減・改善

内臓の働き
UP+

集中力UP+



消費カロリー
UP+

授業をする先生方の
テンションUP

姿勢は『ぐう・ぺた・ぴん』

