


令和6年11月
第一中学校 保健室



11月7日は「立冬（りっとう）」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めます。そろそろ冬支度を始める頃です。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういった時にこそ意識してていねいに！！冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。



寒くなってくると姿勢も・・・**猫背の人は要注意**

勉強している時やスマホを見ているとき、猫背になっていませんか？
猫背は肩こり・頭痛・目の疲れなど、さまざまな不調を引き起こします。

原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重50kgの人なら約5kg。かなりの重さですね。正しい姿勢の時は、背骨・首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。猫背では首を肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

いい姿勢って？！

あなたは大丈夫？

- ☐ いつも同じ手でカバンを持つ
- ☐ 足を組んで座る
- ☐ ノートや本に顔を
見ている
- ☐ 片方の足に体重をかけて立つ
- ☐ 寝転んで本を読む

ひとつでもチェックが入った
人は体に負担がかかっている
かもしれません！

いい姿勢だと ①集中力アップ！！

②気分アップ！！

③代謝(スタイル)アップ！！

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗
せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を
90度にする



後期の身長体重測定日程について

昼休みに保健室で測定をします。時間内にクラス全員が測定できるよう
給食当番や保健委員に協力・工夫をしましょう！

月	火	水	木	金
10/28 1の1	29 1の2	30 1の3	31 1の4	11/1 3年実テ 1の5
4	5 1の6	6 予備日	7 野教研	8 2の1
11 2の2	12 2の3	13 中間テスト	14 中間テスト	15 2の4
18 2の5	19 2の6	20 2の7	21 わかさあおば	22 予備日
25 予備日	26 出張	27 3の1	28 3の2	29 3の3
12/2 3の4	3 3の5	4 3の6	5 出張	6 3年実テ
9 予備日	10 予備日	11	12 出張	

