

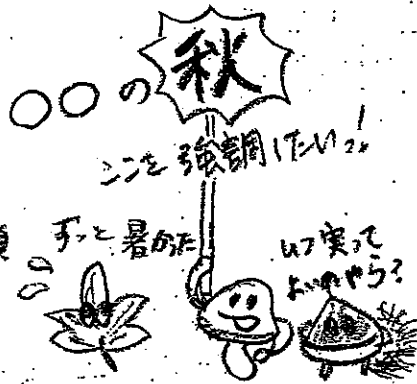
# 保健だより



令和6年 11月  
柏市立光丘中学校

ようやく秋らしくなってきましたね。10月末の体育祭も、夏が続いていたかのような気候でした。

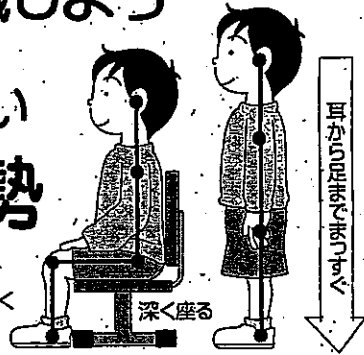
と、思えば急に気温が下がり、かぜをひいた人も多数。市内では早くもインフルエンザによる学級閉鎖をした学校も。いつか以上に感染症には気を付けましょう。



11月の保健目標は「姿勢を正しくしよう」です!

## 意識しよう

## 正しい姿勢



美しい姿勢、正しい姿勢でいるのは、意識しないと難しいかもしれません。

知らず知らずのうちに背中を曲げていることが多々あるかもしれません。

スポーツの世界でも「体幹を鍛えよう」と言われますが、まさに腹筋、背筋を鍛えることが、正しい姿勢をとることに繋がります。正しい姿勢をとることで、肩こりや腰痛の予防や運動能力の向上にも繋がります。正しい姿勢を身につけることが、健康的な生活を送るための第一歩です。

### 日常生活の中での筋力アップ法を紹介しよう。

- ① お掃除や洗たく物干しなど、手や背中を使ったお手伝いをがんばる。  
長い距離を一気に、一直線に雑巾がけすると、とても疲れます。腕や体幹を使っていることがよくわかる動作です。
- ② 体育や部活動以外でもなるべく体を動かすようにする(自転車、ウォーキングなど)
- ③ まろみとした姿勢を長く保つことを心がける。  
(人に見られている...と思うことがコツ。11月の合唱コンクールの意気込み!)

# ●●● 今日は何の日? @11月 ●●●

語呂合わせにちなみ11月、こんな「いい000の日」があるのを知っていますか?

<p>8日(いいは)「いい歯の日」</p>	<p>9日(いいくさき)「換気の日」</p>	<p>10日(いいといれ)「トイレの日」</p>	<p>12日(いいひび)「皮膚の日」</p>
-----------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

おなじみですが、春の歯科検診直後に治療の予約の紙をもらって、まだ歯科に行っていない人に再度「治療の予約」を配付します。

おとし自立したい人が増えて、それだけ美しい。実はトイレは学校の顔です。そういってはもらえませんが、使用する人の意識が重要です。特に和式を使う際は、今よりも一歩前にまもることを心がけよう。みんなに使うトイレです。

## 温活のススメ

「温活」とは、体を外側だけでなく、内側からも温めて冷えを予防、改善することを中心し、自分の体の意識を高め、症状・不調から身を守り活動することです。体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。

- 血行不良... 手足(特に末端)の冷え、むくみ、肌荒れ
- 代謝低下... 全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫力低下... かぜ、インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- 体が縮こまる... 肩や首のこり、頭痛、寝れやすさ

冷えの状態がどうおのびますが、下はハーフパンツで「かぜです」「お腹が痛い」と言っている人が結構いて、下半身の冷えは何人が注意してほしい。自分自身の症状を悪化させていませんか? 全身の冷えを防ぎたい!

