

ほけんだより



令和4年 10月20日
揖保川中学校保健室

少しずつ風が冷たくなり、秋が深まってきました。コスモスがきれいですね。風が吹いても倒れず、しなやかに美しく咲いています。

- 【しなやか】意味
- 1 弾力があって柔軟なさま
 - 2 身のこなしが上品で優雅なさま
 - 3 考えや対応が柔軟なさま



どの意味にも“柔らかさ”を感じますね。ストレスやしんどいこともあると思いますが、ポキッと折れるのではなく、しなやかに生きていければと思います。心が折れてしまいそう……。そんなときは、ふう〜〜〜と深く息を吐いて深呼吸。そして、信頼できる誰かに相談して下さいね。もちろん保健室でも OK です。

11月1日はいい姿勢の日

ゲーム中やスマホを触っているときは猫背になりやすいので注意が必要です。首や肩の筋肉が張り、肩こりや頭痛の原因となります。

CHECK!! あなたは大丈夫?

いつものクセ

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

座るとき

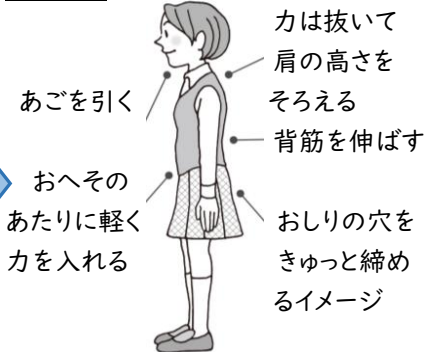
- 背中が丸まっている
- 背もたれに寄りかかっている
- 腰がそっている



↑つても当てはまった人は、体に負担がかかっているかも

☆☆これが“いい姿勢”☆☆

立つとき



座るとき



☆☆いいこと いっぱい☆☆

1, 気分アップ

体のゆがみは「なんだかだるい」の原因に。正しい姿勢を続ければ毎日気持ちよく過ごせます。



2, 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



3, 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。



～首・肩まわりのおすすめストレッチ～

大きく息を吐きながら筋肉を伸ばし、「気持ちよく伸びているな」と感じるところで、20秒～30秒キープします

首の付け根から背中

首の後ろで手を組み、後ろに向かってそらす。



首のうしろ

頭の上の方を両手で押さえ、背中を伸ばした状態で頭を抱えながらゆっくり下げる。



肩の周辺

片方の腕を伸ばし、もう一方の腕で肘を抱えながら、腕だけをひねる。

