

ほけんだより

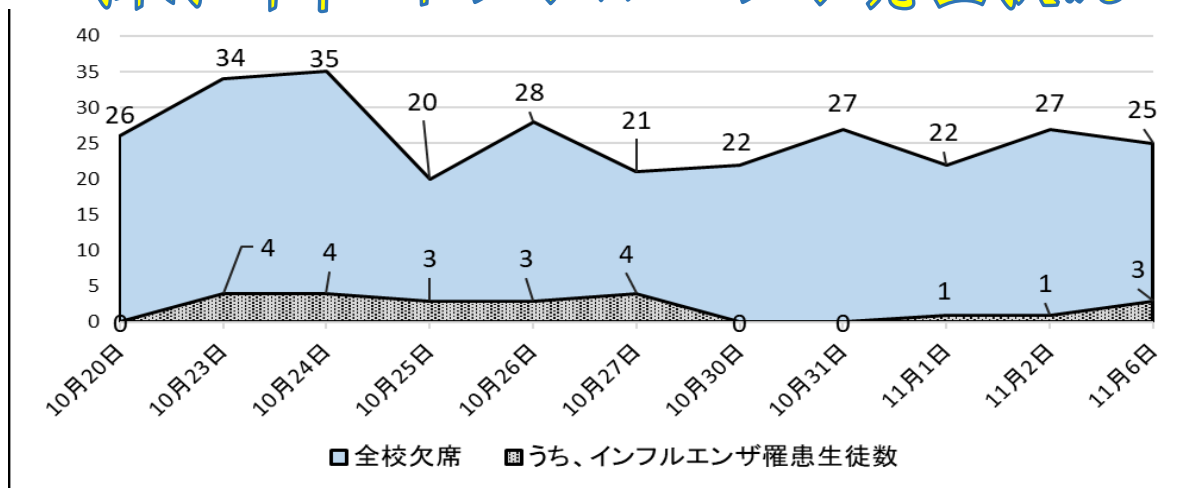


令和5年11月7日
揖保川中学校保健室

校内合唱コンクール(文化発表会)が終わりました。みんなの歌声に思わず涙が出そうになることが何度もありました。感動をありがとうございました。

10月20日頃から欠席や保健室の来室者が増え、インフルエンザの報告も受けるようになりました。現在のところは流行に達していませんが、市内各地で流行しており、今後も注意が必要です。体調不良時は無理せず身体を休み、登校後であれば早めに申し出て下さい。手洗い、換気を続けましょう。

揖保川中 インフルエンザ発生状況

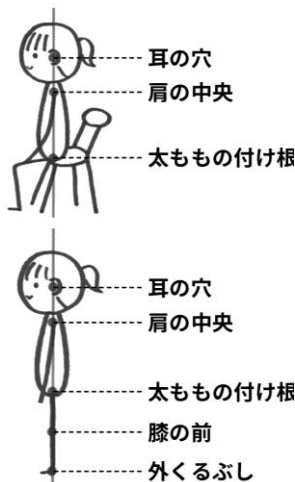


11月1日は、いい姿勢の日でした。

毎日の黙放送時に良い姿勢を心がけるように、保体委員が呼びかけます。

1日のうちのほんの数分でも、自分の姿勢について意識してみることから始めましょう。授業の合間やスマホやタブレットを使用しているときなどにも、意識ができるようになると素晴らしいです。

良い姿勢とは、これだ!



姿勢をよくするポイント

座っているとき

- ① 最大限に胸を張る
- ② ①から少し力を抜く
- ③ 天井から引っ張られるイメージで座る

立っているとき

- ① 最大限に胸を張り、お尻を引き締める
- ② ①から少し力を抜く
- ③ 天井から引っ張られるイメージで立つ

いい姿勢にすると…

- 体への負担が少ない
- 疲れにくい
- 動きやすい
- 勉強に集中でき、効率が上がる
- 相手に良い印象を与える



良いことばかり!

寒暖差の激しい日々が続いています。3連休は暑いと感じるほどでしたが、これを書いている今日(6日)は雨で風が冷たく感じます。体調管理が難しいですね。疲れた日はゆっくり湯船につかり、早めに眠りましょう。