

保健だより 11月号

天草高校 定時制

2022/10/26(水) 発行

文責：平田

朝晩冷える日が増えてきましたね。温度差が大きいので服装が難しいですが、脱ぎ着できる上着等を用意して、調節できるようにしましょう。

また、1が2つ並ぶ11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。からだや健康にまつわるものも多いので、その日はいつもよりもっと健康を意識してみませんか？



姿勢に気をつけて！

“いい姿勢” は、なぜ大切??

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
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 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
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

これが“いい姿勢”

立つとき

- 力を抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

- あごを引く
- おへそあたりに軽く力を入れる

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける

- あごを引く
- おへそあたりに軽く力を入れる
- 足が床についている

POINT 骨盤を立てて座る

左右水平になるように

いいこといっぱい

- 1 **気分アップ**
体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」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。スタイルアップも期待できる!?

1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

朝ごはん3つのスイッチ

からだを動かす
スイッチ



活動モードに切り替わります

あたまを目覚めさせる
スイッチ



勉強に集中できます

うんちを出す
スイッチ



腸の動きを活発にします

ウイルスに負けない



体をつくろっ

ストレスと上手に付き合おう

10月20日（木）の2限目にストレス対処教育がありましたね。
 いろいろな方法があったと思いますが、自分に合った解消方法は見つかりましたか？
 復習も兼ねて、保健日よりでもストレスについて考えてみたいと思います。

① ストレスの感じ方は人によって違います。

同じストレスを受けても……



苦手だけど、
練習したから
大丈夫！

文化祭で合唱の
発表をします！

どうしよう
すごく緊張して
お腹が……



② ストレス自体は悪い物ではありません。



がんばる力
生活の張り



良くないのは…

ストレスが大きすぎる
こと
長引いてしまうこと

③ ストレスと付き合うためには…

ストレスに気づいて

適切に解消すること！

【適切とは？】

周りの人や自分を傷つけたり、迷惑になったりするような方法以外の解消方法を見つけましょう。

※今回体験したストレス対処方法



ストレッチ

読書



音楽

スクイーズ



書きなぐる

等

おまけ

昨年度の保健室前掲
 示板でも、ストレス
 解消法の特集をしま
 した☆

