

ほけんたより 11月

令和4年11月14日
星林高校 保健室

この季節、美しく色づくイチョウの葉。なんと、恐竜のいた時代から地球上に生息していたので、「生きた化石」と言われています。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数の1位がイチョウなのだとか。少し個人的なおいがありますが、そんなことを思いながら紅葉を楽しんでみてくださいね。

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

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。

これが“いい姿勢”

立つとき

- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- おへそあたりに軽く力を入れる
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- おへそあたりに軽く力を入れる
- イスに深く腰かける
- 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!?

乾燥に気づいたら 早めの対策を

- くちびるがピリピリ
- 手がカサカサ
- 静電気がバチッ



空気が乾燥している **サイン** です

早めの
カゼ予防を!

手洗い

うんどう

ゆっくり休む

～保健室からのお願い～

- ①毎日の検温および症状の有無について、『健康観察票』への記入と『Classi』への入力をお願いします。
 - ②かばんの中に予備のマスクを数枚入れておきましょう。
 - ③手洗い・消毒・状況に応じたマスク着用等の感染症対策をしっかり行いましょう。
- PCR検査・抗原検査を受ける場合は、学校まで連絡をお願いします。

保健室に来室する体調不良の人の中に、朝の検温をしてきてない人がいます。必ず、検温をしてから登校するようにしてください。

