

げんき通信 山王中 保健室

11月7日は立冬。季節は初冬へと、駆け足で進んでいます。この時期は、半年ぶりの寒さと闘う身体が、これまで以上にエネルギーを必要としています。そのため、疲れが溜まったり、体調を崩しやすく、注意が必要な時期なのです。私達の『やる気』を支える健康な身体を守るために、制服の下にはしっかりと中着を着て、登下校時には防寒着を着用しましょう。また、スッキリ正しい姿勢を心掛け、気持ちも引き締めて過ごしましょう。

11月の保健目標

正しい姿勢を心掛けよう!!

さあ、正しい姿勢に 座り直してみよう!

正しい姿勢で集中力アップ

姿勢を正したら勉強もス～イス♪ますます成績アップできちゃうかも!?

頭を、スーッと引き上げられる感じに。

あごは、ピッと引いて。

腰骨を正してギュッと力を入れてみよう。

お腹7ニャ7ニャはX。腰筋を意識しよう。

姿勢が悪いと…

くるしいよ～

大切な内臓が圧迫されて、働きが悪くなり、腹痛や吐き気、めまい等、様々な不調の原因に…。血液循環が鈍くなると、脳への酸素供給・栄養供給が不足するので、学習能率も低下…。

悪い姿勢は、百害あって一利なし! スッキリと姿勢を正して、やる気もアップ!

かぜ予防は、団体戦だっ!

かぜやインフルエンザ等の流行が心配な冬。3年生は受験を控えた大事な時期になります。2年生は来月に迫った修学旅行のために、そして1年生は“制服”で過ごす初めての冬を前に、かぜをひかないよう、流行させないよう、予防対策を始めましょう!

【早めに予防接種を受けよう】 … 予約と接種は、かかりつけ医で、早めに済ませましょう。
※ 卵アレルギーのある人は接種が禁忌です。必ず主治医に相談しましょう。

【こまめに、「うがい」「手洗い」をしよう】 … 感染ルートの大部分は、手を介してのものです。こまめな「手洗い」を! 持参水筒のお茶で行う「お茶うがい」も、効果的です。

【十分な睡眠と、バランス良い食事を心掛けよう】 … 自己免疫力を高めるには、基礎体力が必要です! 「睡眠不足」や「栄養不足」では、かぜでも受験でも、闘えません!