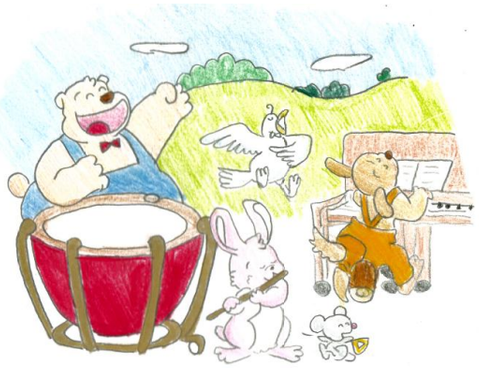
川地中学校　保健だより

Health Letter

手洗い うがい は しっかりと

No. ９　令和８年１１月９日　発行



今年の文化祭では、「一致創造」のスローガンのもと、大成功に終わるとができました。全校合唱や篠笛合奏、和楽器アンサンブルでは、学年の枠を超え、心が１つになりきれいな音色でとても感動しました。

また、学年、教科発表では、相手意識をもち、堂々と発表する姿から、これまでの練習の成果が発揮されていました。

今回の文化祭での学びや経験を、次に活かしていきましょう。

インフルエンザを予防しよう！











10 月 30 日（金）の生徒朝会では、保健体育委員会が「インフルエンザを予防ししよう」というテーマで発表しました。感染症予防の１つとして、手洗いでは、正しい手洗いの順番を、みんなで手を動かしながら確認し、せきエチケットでは、マスクの正しい着用方法を委員会の生徒が実演しました。

今回の発表を通して、１人ひとりが、感染症を予防する意識を高めることができ、手洗い、せきエチケット、換気、生活リズムを整えることの大切さを再確認することができました。

11月の保健目標　姿勢を正しくしよう！

普段の姿勢で、前かがみや猫背になっていませんか。良い姿勢を意識することで、たくさんの良い効果があります。普段から正しい姿勢を意識した生活を送りましょう。



① 代謝が上がる



②集中力が上がる



③運動能力が上がる



④印象が良くなる

今日は「いい（１１）くう（９）き」の語呂合わせで、「換気の日」です。換気は、健康と集中力を高めるために大切な習慣です。寒くなってくると、窓を閉め切りになりがちです。

しかし、教室の空気は、二酸化炭素が溜って集中力が下がることもあります。また、ほこりや目に見えないウイルスが蔓延しないように、定期的に換気をしましょう。



頭がすっきりする

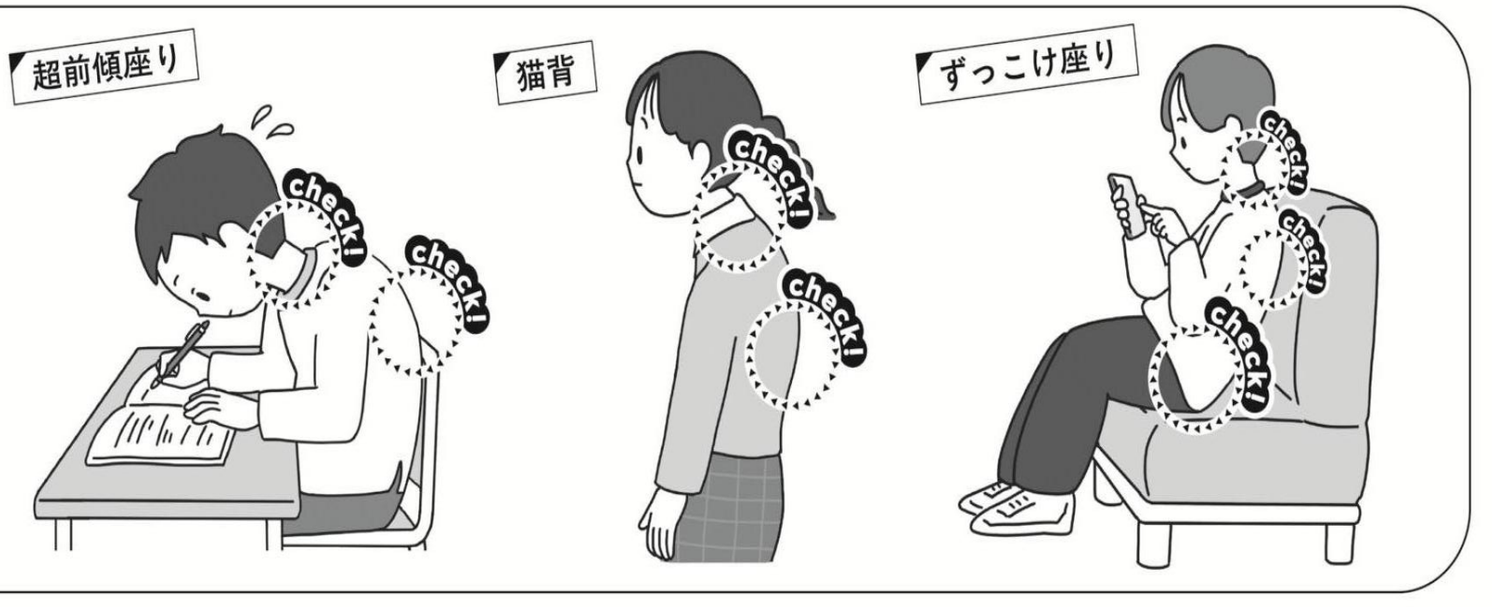
換気の効果

細菌やウイルスを追い出す

check! 悪い姿勢になっていませんか？

「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」とはどんな姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えれば良いのか見てみましょう。

ついついやってしまう悪い姿勢



check! 首

首が前に出ると
頭の重みが首に集中

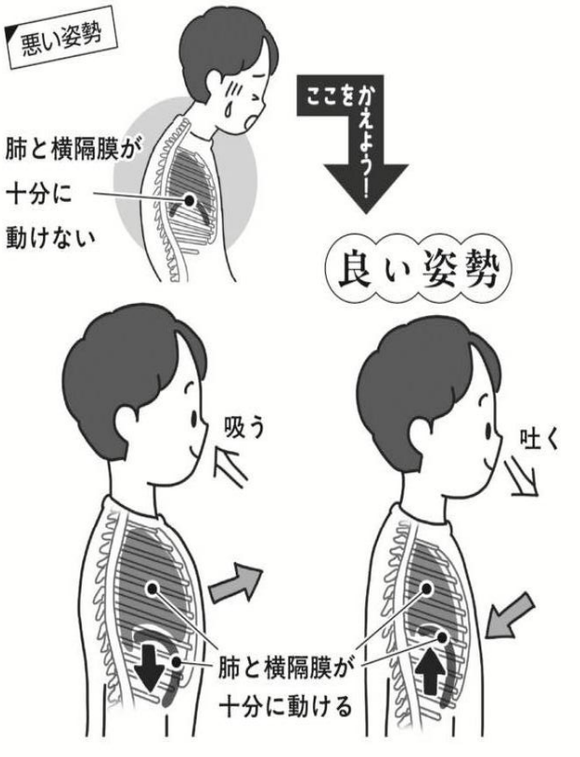
人の頭の重さは約５kg。2Lペットボトル２本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中

背中が丸いと
息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰

骨盤が倒れると
体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のＳ字カーブからＣ字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



良い姿勢ができていると

✦頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

✦太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

✦印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。