令和８年

11

11月２日発行

ほけんだより



青ヶ島村立青ヶ島中学校　保健室

朝晩の寒暖差が大きくなってきました。そろそろ冬の訪れを実感する時期ですね。これからの季節は風邪やインフルエンザなどの感染症予防が本格的に流行します。日頃から規則正しい生活習慣で免疫力を高めるとともに、手洗いうがいなどの予防行動もしっかり行いましょう。



体が冷えすぎると睡眠に影響を及ぼすことがあります。これからの季節は「温活」がおすすめ♪適度に体を温めて健康を守りましょう。



＊温かい飲み物（白湯やショウガ湯など）を飲む。
＊3首を冷やさないようにする。（首・手首・足首）
＊腹巻きやタイツなどで重ね着をする。
＊湯船にゆっくりつかる。

11月の保健行事



２日(月)身体計測　２校時終了後
６日(金)性教育講話
12日(木)歯科検診　放課後
18日(水)耳鼻科検診
　　移動教室前健診　放課後



秋の風物詩と言えば紅葉🍁紅葉狩りはなぜ“狩り”の漢字を使うのでしょう？
①紅葉の木を切り倒す行事だったから
②自然の中に出かけて、紅葉を探して楽しんだから
③紅葉を利用して動物を捕まえていたから

昔の日本では、「狩り」という言葉は、動物を捕まえることだけでなく、自然の中に出かけて植物を探したり、楽しんだりすることにも使われていました。紅葉狩りも、そうした言葉の使い方から生まれたと考えられています。

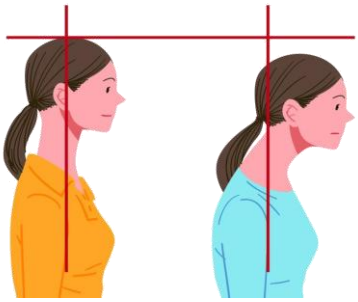
This month's goal

「よい姿勢をする」

見た目がわるい？だけじゃない！姿勢の話

人の頭はボーリングの玉によく例えられます。個人差がありますが大体 4～6 kgぐらい。2ℓペットボトルで考えると 2～3 本分です。ストレートネックとは“頭が前に傾いてしまう状態”です。前に傾けば傾くほど首や肩の筋肉に強い負荷がかかります。

こんな症状に要注意！ 原因は姿勢かも…



＊首や肩のこり、痛み
＊頭痛
＊集中力の低下
＊目が疲れる
＊疲れやすくなる

やってみよう！ 日常のちょっとした工夫



ストレートネックを予防するために「ずっと背筋をピンと伸ばしていなければいけない」ということではありません。同じ姿勢を続けず、楽な姿勢に変えながら体を動かすことに加え、ストレッチもおすすめです。

7つの間違い 難易度Max! をさがしてね

答えはホール掲示板にあります。

