

ほけんだより 5月

令和5年5月2日
佐倉市立上志津中学校
保健室

今月の保健目標：「正しい姿勢を心がけよう」

【ぐー、ぺた、ぴん、さっ】で姿勢を保っていますか？気を抜くとつい背中が丸くなったり、足を組んでしまったり…。正しい姿勢でいることは身体の成長のためにもとても大切なこと。今月はいつも以上に正しい姿勢に気を付けてみてください。

10日(水)	尿検査(未提出者)	5 月 の 保 健 行 事
16日(火)	心電図検査(1年生)	
25日(木)	尿2次検査(該当者のみ)	
30日(火)	眼科検診 (1年生と保健調査票からの抽出者)	

○検診終了後、受診の必要がある場合のみ結果を配付します。

※歯科検診のみ、検診実施者全員に結果を配付します。

○1年生視力検査結果は、5/30の眼科検診結果と併せて配付します。

5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)



先生方に聞きました！
5月病にならないために…気を付けていることは？

- ・一度に頑張りすぎない
- ・ハードルを下げる
- ・自分を褒める！
- ・好きなことをして過ごす
- ・おいしいものを食べる

あなたはどんな姿勢？

背中を丸めていると首やかたの筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけて見ていると、視力の低下にもつながります。



ほおづえをつくると、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。



机に横向きでねるような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなる可能性があります。



いすの背もたれにかたや頭をつけ、足をのぼしてだらんとした姿勢でいると、首やかた、こしに負担がかかります。



足を組んだ姿勢を続けていると、こしなどに負担がかかります。



背すじをのぼし、両足をゆかにつけて、ノートから目をはなしている、かたやこし、目に負担がかかりません。

↓
よい姿勢



授業中以外にも、テレビを見ている時、食事中、ゲーム中やスマホをいじっている時など…姿勢は1日中気をつけないといけません。特にスマホやゲーム中は姿勢をよくする意識が低くなりがち。いつも以上に気をつけましょう！