

保健だより



平成30年11月6日
城南中学校 保健室

紅葉が美しい季節となりました。この時期から毎年徐々にかぜ気味による来室や欠席が増えてきます。今まで以上に手洗いや換気などの予防を行うとともに、体調が悪い場合は早めの受診を心がけ、登校の際はマスクを着用しましょう。



寒くなると猫背になる人が増えてきます。それは身体の中心部を保温しようとする体の働きによるものです。しかし猫背は「肩こり」や「腰痛」、「頭痛」といった身体の不調を引き起こします。さらには「うつ」などの精神的な症状にも影響を及ぼすとも言われています。

寒い時は衣服や暖房器具で体温を調節し、猫背にならないよう心がけましょう！

正しい姿勢



ときどき思い出して、
ピンツとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。



こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

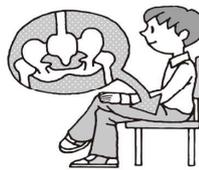
背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



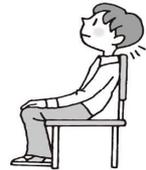
足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまう



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



今月の保健行事

11月 6日(火) 6限

11月28日(水) 13:10~

1年生 性教育講座

2年生(希望者)

貧血、高脂血症及び血糖値検査

性教育講座の講師は、本校の学校評議員をなさっている助産師の塚脇京子さんです。

むし歯があった生徒への個別指導について

今年度もむし歯のあった生徒を対象に、個別指導を実施しています。むし歯のあった生徒の90%以上が以前にもむし歯になっている現状から、再発を防止するためには、自分の問題点を見つけ、改善していく必要があります。むし歯のあった生徒はぜひ参加してください。

実施時間：放課後
場 所：保健室
持 ち 物：歯ブラシ

*実施日は後日担任の先生から
伝えていただきます。



～城南中のむし歯治療状況～

1年	18人 (22人中)	治療率	81.8%
2年	22人 (27人中)	治療率	81.5%
3年	3人 (5人中)	治療率	60.0%



インフルエンザの予防接種スケジュールを決めよう！

●いつ打てばいい？

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月上旬までに打ち終わるのがよいでしょう。

●効果はどれくらい続くの？

接種した日の2週間後から約5ヶ月間、効果は続きます。

●インフルエンザの予防接種を打つと、絶対かからない？

いいえ、絶対かからないわけではありません。
しかし、かかりにくくなったり、かかっても重症化を防い
だりすることができます。



11月の保健目標 心の健康について考えよう



自分のことを「メンタルが弱い、ネガティブ」と思っている人はいませんか？

けれど… **メンタルが弱い人間、ネガティブな人間はいません！**

メンタルが弱い、ネガティブと思っている人は、自分自身でメンタルを弱くするような、ネガティブになるような無意識の思考パターンのくり返しによって、脳が「自分は弱い」と認識しているだけなのです。

落ち込むことがあったとしても、必要以上に落ち込む人とそうでない人、落ち込んだ後スムーズに立ち直る人とそうでない人がいます。人それぞれ違うのは、脳の焦点がそれぞれ違うことが原因です。

先月のほけんだよりで、「私たちの脳は一つのこと集中していると他の周りのものに気づくことができない」とお伝えしました。たった1つしかない脳の焦点をどこにどう向けるかによって、物事の見え方が変わってきます。そして脳は常にその人の「言葉」「思考」「価値観」をキャッチし、それを現実化しようと働きます。

「メンタルが弱い、ネガティブ」ではなく、別の側面に目を向け続けることで、認識する世界は変わってきますよ。