



ほけんだより



【保健目標】
けがを予防しよう

R7.9月
上郷中学校 保健室

みなさん、夏休みはどんな時間を過ごしましたか？楽しかったこと、頑張ったことなど、いろいろあると思います。心と体を少しずつ学校モードに戻していきましょう。テストが終われば、合唱コンクールの練習が始まってきますね。みなさんの活躍を楽しみにしています。

大きなケガが増えています！もしも、自分や友達が、ケガをしてしまったときに備えて、覚えておきましょう！

打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！

4のつく日は「姿勢の日」

良い姿勢の意識を高めるために、毎月4のつく日を「姿勢の日」としています。保健委員の生徒にレクチャーしてもらい、「グー・チョキ・パー・ペタ・ピン」を合言葉に、良い姿勢を心掛けています。



4のつく日は姿勢の日

あいことばは、
『グー・チョキ・パー
ペタ・ピン』



◆ GOOD 姿勢 ◆

グー：お腹と背中をグー1個分離す

チョキ：肘が直角の高さでちょうどいい机を使おう

パー：机と目の距離は手の平2つ分あける **ペタ**：足の裏は床にペタ

ピン：背中中はピン

良い姿勢になると…

✧ 見た目の身長が UP ⇒ 背骨がまっすぐになり、数センチ高く見えるかも

✧ 集中力 UP ⇒ よい姿勢は呼吸を深くし、脳への酸素供給を増やすため、集中力が続くよ

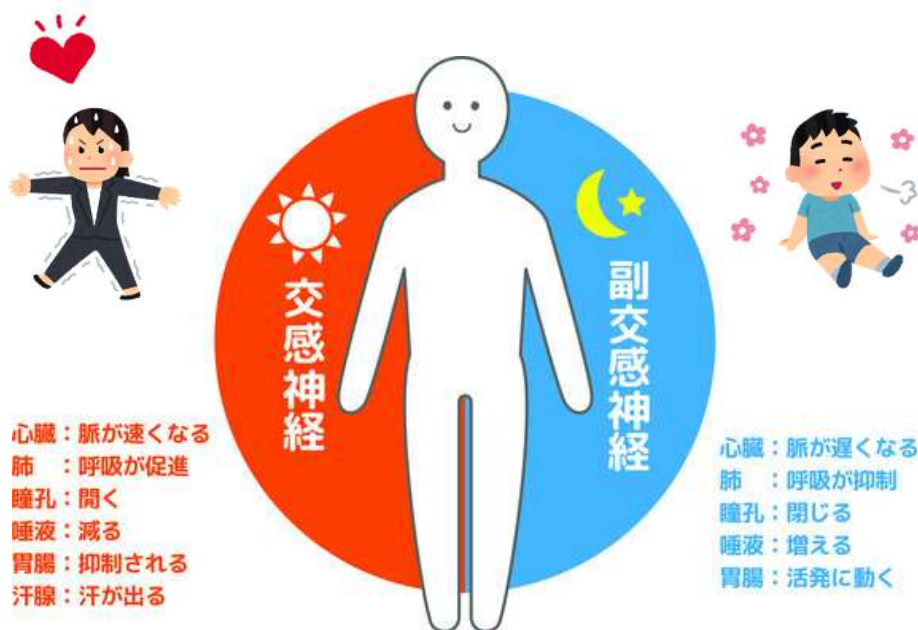


自律神経、整っていますか？

「夏休みから生活リズムがガラッと変わった」そんなことはありませんか？
朝ごはんを食べていない…夜更かしをしてしまった…だらだらスマホを見てしまった…。
そんな夏休みを送っていませんか？少しずつで大丈夫です。生活リズムが乱れてしまった人は、整えていきましょう！

自律神経とは？

自律神経には交感神経と副交感神経の2種類があります。**交感神経**は活動中やストレスを感じている時に働く神経です。**副交感神経**は休んでいる時、寝ているときに働く神経です。この二つがバランスを取り合って、自動で調整してくれています。



自律神経が乱れると？

体のリズムがくるい、夜に眠くなりやすく、朝すっきり起られなかったり、やる気が起きず、元気がなくなったりします。

自律神経が乱れる原因として、夜更かし、スマホのやりすぎ、運動不足などがあります。



保健集会があります

自律神経をテーマに3年生対象で保健集会を行います。

「なんとなく頭痛がする…なんとなくお腹がいたい…朝、起きたときに学校に行く元気が出ない…」そんな状況はありませんか？その原因は自律神経の乱れがあるかもしれません。バランスボールを使って、楽しく体を動かしながら自律神経を整える方法を学びます。保護者の方も、ぜひご参加ください。

日時 令和7年9月26日(金) 午後1時35分～3時10分
(受付：午後1時～1時15分)

場所 上郷中学校 体育館・武道場

参加者 3年生の生徒・職員・保護者(希望者)

テーマ 「バランスボールで心も体もスッキリ！」～自律神経を整えて、すっきりとした気分で学校生活を過ごせる自分になろう！～

講師 バランスボールインストラクター 夫馬 玖美 様

