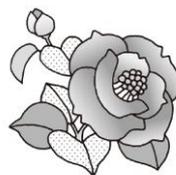


保健☆通信

2月号

2023. 2. 13
南部中学校 保健室



☆三☆三 2月も中旬になりました ☆三☆

今年の冬は、寒暖差が激しく体調不良の人が多くいます。
 コロナウィルス・インフルエンザの流行状況も気になるところです。
みなさんも体調不良にならないためにもしっかり睡眠をとり、生活リズムを整えて、バランスの良い食事などで免疫力をあげましょう。
また、こまめな手洗いや換気などを続けましょう。
必ず登校前に体温測定をして平熱より高い時や少しでも具合が悪いときは、無理をしないでお休みしましょう。
家族の人で具合が悪い人がいるときも、念のためにお家でお休みして様子を見ましょう。
こんなときだからこそ、一人ひとり意識を高くもってみんなで予防しましょう。



保健目標：姿勢を正しくしよう！

気をつけて 冬の猫背



冷たい風に、ついつい背中が丸まっていませんか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒いときも、ピンときれいな姿勢で！



◎ネコゼ改善ストレッチ（キャットレッチ）の方法を保健室前に掲示してあります！試しにやってみてください！！
 姿勢を正すと気持ちも前向きに明るくなりますよ！！



冬こそしっかり ウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。



しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

ウォームアップのコツ

“体を大きく動かす”を意識します。

肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。



筋肉の温度が上が
り、柔軟性が高まっ
て、関節の可動域も
広がります。

しょうが湯やホットココアなど
温かい飲み物をとるのも効果的

運動後は、興奮状態の体を落ちつける
ためにストレッチなどでクールダウンを。

大切なのは 相手を思いやる気持ち

自分も相手も大切にする Iメッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。



こんな言い方していませんか？

You メッセージ なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「あなた」が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝たかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ 負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「私」はこう思った。こうしたい」という「Iメッセージ」を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

文字さがし チャレンジ

- タテ・ヨコ・上・下に文字をつないで、「うれしい気持ちになる言葉」を探そう。
★ 1回使った文字は使わないよ
- 使わなかった文字に色をぬると、どんな形があらわれるかな？



例

あ	り	こ
と	が	ま
う	そ	ま
え	い	ま

うれしい気持ちになる言葉

- ・ありがとう ・げんき ・ともだち ・おめでとう
- ・たのしい ・(字が) きれい ・すてき ・うれしい ・おはよう
- ・(一緒に) やってみようよ ・がんばって ・おつかれ ・やさしいね
- ・ごめんなさい ・てつどうよ ・じょうず ・だいじょうぶ ・なかま
- ・(〇〇さんなら) できる ・またあした ・たよりになる ・いいね

あ	り	ご	め	ん	き	て	お	つ	か	ね
と	が	む	へ	な	さ	す	を	ぬ	れ	い
う	そ	う	ぶ	す	い	あ	め	で	ほ	い
み	し	れ	う	い	の	じ	お	と	う	や
す	い	じ	よ	し	る	よ	う	ま	た	ら
こ	だ	い	た	の	な	ち	ず	し	あ	わ
お	せ	た	よ	り	に	だ	も	た	め	や
は	よ	ひ	が	ん	な	か	と	む	て	つ
で	う	て	り	ば	つ	ま	の	や	み	よ
き	き	つ	だ	あ	て	う	げ	さ	し	う
る	れ	い	う	よ	れ	き	ん	ね	い	よ