

保健だより 10月



R4.10.7(金)発行 愛宕台中学校 保健室

保健委員会 文化祭でも大活躍！

10月1日(土)の文化祭にむけて、2学期から掲示物の制作を開始しました。委員会の共通テーマ「SDGs」から「全ての人に健康と福祉を」という目標を取り上げ、自分たちにできることについて調べてまとめました。



▲背骨の模型(3年生作成)

▲上 足踏みテスト(2年生成成)

▲下 姿勢クイズ(1年生成成)



当日は、来場者の方々・在校生が立体的な模型に興味深く見ていたり、足踏みテストの結果に驚いている様子、クイズをめくっていたりと保健委員会のみなさんが作った作品を楽しんでいる様子でした。学級の制作と同時進行で忙しい中、よく頑張りました。保健委員会のみなさん、お疲れ様でした！

「まっすぐ」はNG? ストレートネックとは

背筋を伸ばした良い姿勢のイメージから「首もまっすぐの方がいいんじゃない?」と思う人も多いですが、首の骨（頸椎）には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります（前方に少し曲がっています）。

ところが、猫背などの良くない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間作業によって、だんだんとカーブが消えてまっすぐなままになり、首の痛み・肩こり・頭痛などの症状が現れます。この状態を「ストレートネック」と言います。

普段から良い姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にすると改善されますよ。



「暑い」から「寒い」へ… 季節の変わりめです

最近はずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。秋から冬へ。これからさらに気温が下がりますが、特に朝晩はびっくりするほど肌寒く感じる日が出てきましたね。また一方で、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。10月は「衣替え」の時期ですが、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかり予防したいですね。



保護者の方へ

お忙しいところ文化祭にご来場いただきありがとうございました。保護者の方からお褒めの言葉をいただき、生徒たちもとても嬉しそうにしていました。子どもたちは学級の準備もあり忙しい中でしたが、上手く時間を見つけて質の高い作品を作ることができたのではないかと思います。

制作中は、委員長・副委員長を中心に全員が意欲的に活動している様子が大変印象的でした。また、周りをよく見て、まだ終わっていないグループの作業を学年を越えて手伝う姿など、愛中生ならではの「ホッ」と心が温まる瞬間にたくさん出会うことができました。