

ほけんだより 11月号



太田一高附属中
保健室
R6.11.1

11月7日は、立冬です。いよいよ冬の始まりですね。朝晩冷え込むことが増えてきましたが、みなさん風邪は引いていませんか？気温が下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。今一度、手洗いや必要に応じてマスクをするなどして、感染症対策を行っていきましょう。

本格的な冬が始まります。気温は低くなっていますが、体を動かすとすぐに汗が出てきますよね。その汗が冷えると風邪を引いてしまうことがあります。体を動かして少し暑くなってきたなと思ったらすぐに脱いだり、寒い時に一枚羽織れるように重ね着をしたりし、自分で衣服の調節をできるような洋服選びを心がけてみてください。

11月8日はいい歯の日



歯
磨き残しをなくそう！



5・6月に歯科健診を行ってからしばらく経ちました。

みなさんの歯の具合はいかがですか？
歯は一生ものです！毎日の歯磨きを丁寧に
行いましょう。

良い姿勢で生活しよう



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



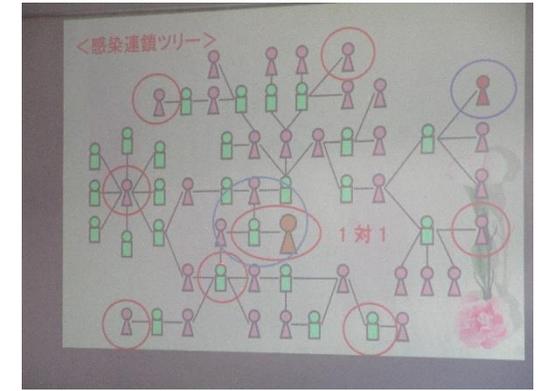
集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



性に関する講演会を実施しました

9月11日(水)に中学2年生の生徒・保護者の方を対象として、性に関する講演会を実施しました。今年度も、龍ヶ崎済生会病院産婦人科医の陳央仁先生をお招きし、いのちの大切さ・神秘性、愛情と性の問題などについてお話していただきました。



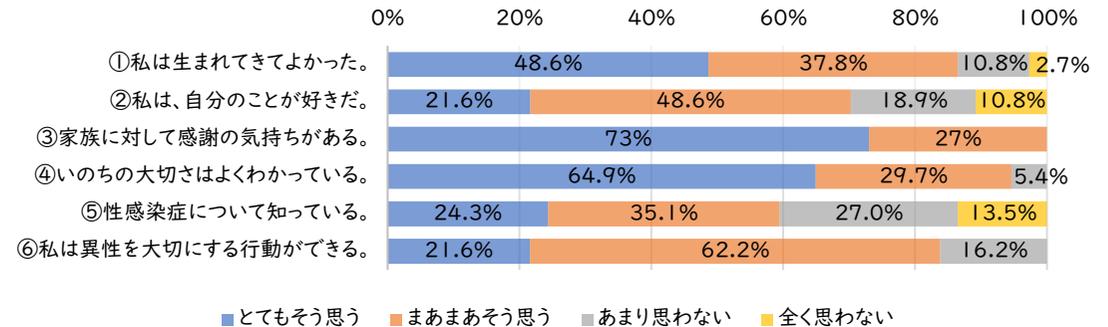
☆生徒のみなさんの感想(一部抜粋・要約)☆

- ・改めて、女性の妊娠から出産までの大変さが分かりました。自分の存在意義、人生の目的について改めて考える機会が出来ました。
- ・自分が生まれるときの親の陣痛の辛さや出産の大変さが伝わりより一層女性を大切にしようと思えました。
- ・どのようにして自分が生まれてきたかや、どのような気持ちで親が産んでくれたのかを考えるきっかけとなった。
- ・はじめは「君は愛されるために生まれた」と聞き、わからなかったが、話を聞くことで理解することができた。
- ・今回、お話を聞いてお母さんが自分を産むのにどれだけ大変だったかがわかりました。私も、反抗期でたまにお母さんに強くあたってしまうことがあります。けど、お母さんは自分の知らないところで自分のためになにかしてくれてるのかなと思いました。なので気をつけようと思いました。私はお母さんをすごく尊敬しています。将来、子供ができたときに尊敬されるような立派なお母さんになりたいです。
- ・性感染症のことがよくわかり、自分の生まれてきた軌跡を知って、自分のことが好きになれました。

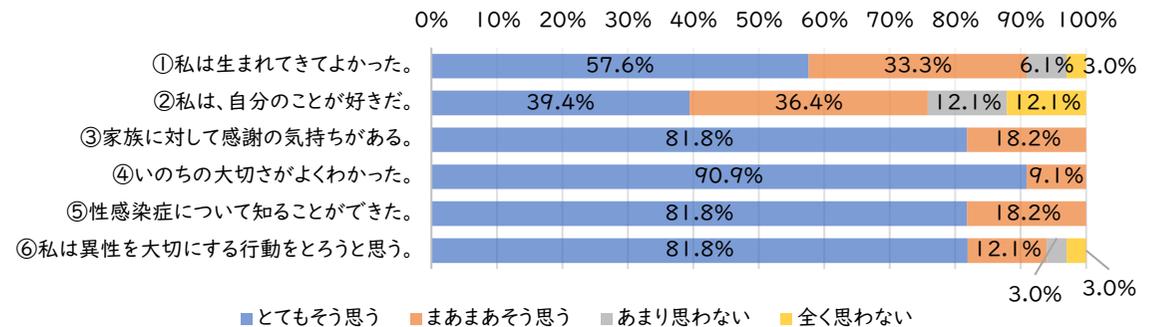


☆アンケート結果☆

【講演前】 回答者：中2生徒 38名



【講演後】 回答者：中2生徒 33名



講演後は肯定的な回答が増えました(*へへ*)