ほけんだより 11月号

2026年11月
愛川中学校
保健室

「寒くて布団から出たくない！」「朝、なかなか起きられない……」そんな季節になってきましたね。寒さや日々の忙しさで、生活リズムが乱れやすい時期です。まずは、早寝・早起き・朝ごはんを意識して、毎日を元気に過ごしましょう♩天気痛で頭が痛くなりやすい人は、普段飲んでいる薬を学校に持ってきてもＯＫです！

ちょっと一息・・・その１

オリジナルイラストです！





先月から、保健室前の掲示物を”あなたの心の取扱説明書　～MBTIから知る「疲れたときの回復方法」～”にしています。見てくれている人も多くて嬉しいです。MBTIって流行っていますよね。でも調べるためには、ながーい診断をやらないといけなくて面倒…なんて人もいると思います。保健室の掲示物には、誰でも２択でMBTIがわかる簡単診断を掲示しています。保健だよりにはスペースの都合で載せられませんが、気になる人は保健室前でやってみてください♩

ちょっと一息・・・その２

保健室前の身長計の掲示物が新しくなりました！✨気付きましたか？スポーツ選手や人気のキャラクターも掲示されています。掲示されている芸能人の中には、長坂の推しがいるとかいないとか…(笑)一緒に作ってくれたみなさん、ありがとうございました♩正確な身長は保健室の身長計でも測れますので、是非やってみてくださいね！

考えごとをして眠れない時は…

布団に入ったのに、昼間の出来事を思い出し頭がフル回転してなかなか眠れないことはありませんか？　これは脳がストレス（嫌なことや楽しいこと）で興奮し続けている状態。その状態で無理に眠ろうとしても、「眠らなければ」という焦りが新たなストレスになったり、脳が「布団＝眠れない場所」と記憶したりして、余計に眠れなくなります。





あえて布団から出る

そんな時は一度布団から出て、間接照明などで薄暗くした部屋で深呼吸をしてみましょう。「息を吸う・吐く」という体の動作に意識を集中すると、脳がリラックスして眠りやすくなります。

check! 悪い姿勢になっていませんか？

「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」とはどんな姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えれば良いのか見てみましょう。

ついついやってしまう悪い姿勢



check! 首

首が前に出ると頭の重みが首に集中

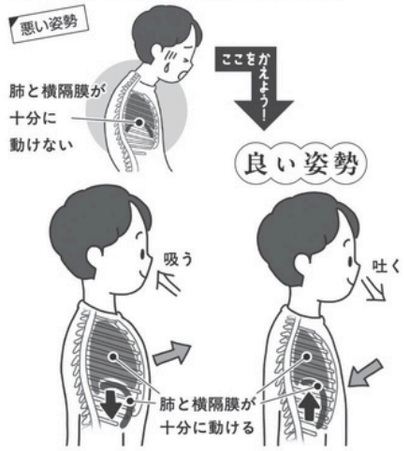
人の頭の重さは約５kg。2Lペットボトル２本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中

背中が丸いと息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰

骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のＳ字カーブからＣ字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



良い姿勢ができていると

✦頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

✦太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

✦印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。

”良い姿勢”で測ると身長も伸びているかも！？ちなみに、身長は朝が１番高いといわれています。理由は…わかりますか？　ヒント：重力