



11月

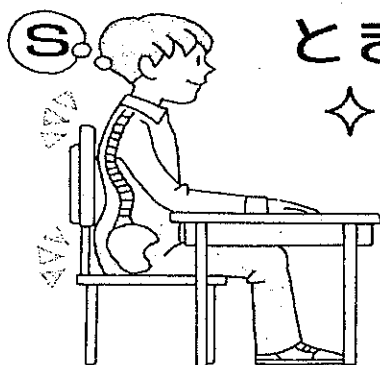
愛川東中学校
保健室
No. 9
2025.10.31

まるで春のように暖かな小春日和にほっとしたかと思うと、時折吹く冷たい風に縮こまったり…。11月7日は立冬。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めています。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。衣服の調節や、温かい食べ物で体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。

寒いと姿勢が悪くなりがちです。姿勢という言葉には、背筋を伸ばしたからだの様子のほか、物事に取り組む態度や心構えという意味もあります。背筋をぴんと伸ばして、寒さに負けない「姿勢」で過ごしましょう！！

正しい姿勢

S. ときどき思い出して、
☆ **ピンッ** とね



理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です！

こんな座り方をしていませんか？

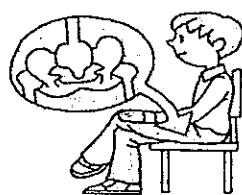
背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっ



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が



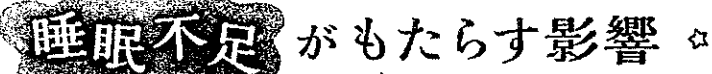
☆ 秋の夜長にご用心！



秋の夜は気温
がちょうど良く、
暗い時間も長く

なり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間!」ということもありますよね。

でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。



睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力が下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



A cartoon illustration of a person with long hair sleeping on their side. A smartphone is placed on the surface next to their head. A speech bubble coming from the phone says "off".



つめの長さは大丈夫？

つめは、物を持ったり、指先を守ったりするためにはなくてはならないものです
が、伸びすぎは危険です。つめが伸びていると、友だちに当たってケガをさせ
たり、指先に何かぶつかったとき、つめが折れて痛い思いをすることもありま
す。



★伸びすぎサインをチェック★

手のひら側から指先を見たとき、つめがはっきりと見えたら、伸びすぎのサインです。一週間に一度はチェックして、伸びていたら切る習慣をつけましょう。

「^い言^{つた}い伝え」

