

保健だより

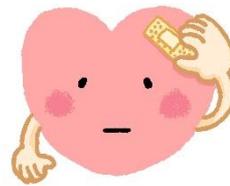


令和2年11月24日

県立村上中等教育学校
保健室

中間考査お疲れ様でした！テスト期間中は頑張りすぎて、睡眠時間を十分に確保できなかった人もいるのではないのでしょうか。最近では、毎日の寒暖差が激しく、気温の変化によって体調を崩したり、気分が晴れなかつたりすることもあると思います。もうすぐ本格的な冬季がやってきます。規則正しい生活、気温に合わせた服装を心がけ、寒さに負けない身体をつくりましょう。

ストレスって何だろう？



●「ストレス」とは

私たちの心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「嬉しい」、「悲しい」などと変化します。この刺激を「ストレッサー」、心の変化を「ストレス」と言います。嫌な気持ちになる、落ち込んでしまう…といったことが積み重なると、イライラする、やる気がなくなる、体調が悪くなるなどの影響が出てしまいます。

●ストレスを溜めないために（例）

自分でできるセルフケアをやってみましょう。

よく寝る

体を動かす

好きな物を
食べる

音楽をきく



お風呂に
ゆっくり入る

誰かに
相談する



12月 スクールカウンセラー来校日

12月1日、8日、15日、22日

- ✿相談を希望する場合は担任の先生か保健室まで申し出てください。
- ✿保護者の方もご利用できますので、お気軽にお問い合わせください。

相談時間

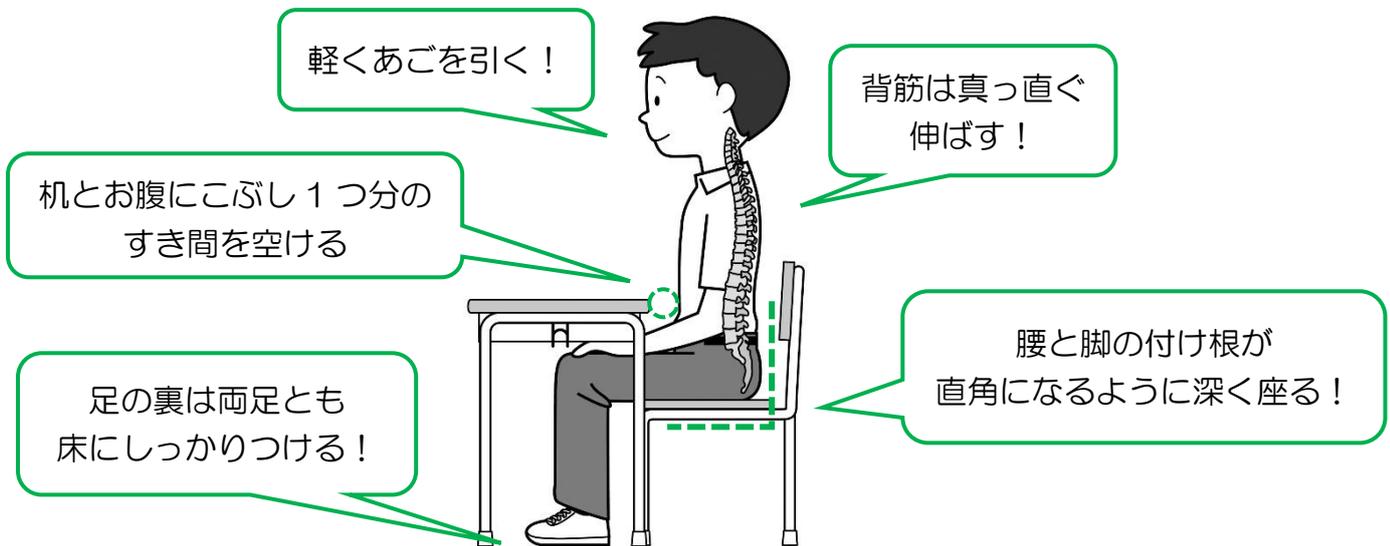
- ① 13:20～14:05
- ② 14:20～15:05
- ③ 15:20～16:05
- ④ 16:20～17:05

場所…特別棟1階 教育相談室



正しい姿勢 普段からしっかり意識を！

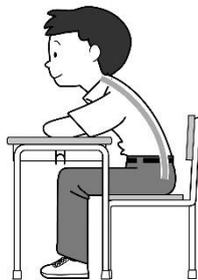
勉強や食事で椅子に座っている時、姿勢が悪くなっていませんか？自分の姿勢を確認してみましょう。真っ直ぐに伸ばしているつもりでも猫背になっているかもしれません。この時期は、寒さから背中を丸めがちです。いつも以上に正しい姿勢を意識して、背筋をピンとして過ごしましょう。



こんな姿勢をしていませんか？



×肘をつく



×背中が丸い



×足を組む



×背にもたれる

姿勢が悪いとどうなるの？

①首や肩、腰が痛くなる

重い頭を支えている首に大きな負担をかけてしまいます。また、全身のゆがみにつながり、肩や腰を痛めたり、背骨が曲がったりしてしまいます。

②集中力が低下する

背中が丸まっていると肺を圧迫するため、呼吸が浅くなって集中力の低下につながります。

③視力が低下する

目とノートの距離が近くなり、目が疲れてしまいます。

