

ほんだより 6月号



南知多町立日間賀中学校 保健室 令和3年6月

梅雨の季節になりました。この時期は気温の変化が激しい時です。汗をかいたらタオルで拭く、肌寒ければジャケットを羽織るなど、自己管理ができるようになります。

また、この時期から注意しなければならないのが熱中症です。水分、塩分補給を心がけましょう。

～ 姿勢が変われば 人生が変わる ～

5月25日(火)に日間賀島西整骨院の 坂口 聡 先生を講師にお招きし、学校保健委員会を開催しました。今回のテーマは「姿勢が変われば 人生が変わる～3つの影響～」でした。姿勢が悪いと、皆さんの身体にとって様々な悪影響があり、最大限の力が発揮できないことが分かりましたね。未来の日間賀島のスーパースターになるために、おうちの人と一緒にほんだよりを読んで、家族みんなで姿勢を意識して人生を変えてみましょう！



影響その① スタイル

姿勢が悪いと
ストレートネックになり…
首の筋肉が常に緊張する

↓

筋肉が固くなる

↓

首の彎曲わんきょくがなくなる

↓

痛みが出る
二重顎

→ **ぽっこりお腹**
バストダウン

の原因に！

影響その② 集中力

姿勢が悪いと姿勢を保つのに
必要以上の筋力が必要となり…

疲れやすい身体になる(易疲労性)

↓

集中力低下

↓

勉強時間低下

↓

学習力低下

→ **集中力**
学力低下

の原因に！

影響その③ スポーツ

姿勢が悪いとよいフォームを
作ることができず…

↓

不良姿勢(猫背等)

↓

関節が最大限動かない

↓

力が上手く伝わらない

↓

最大限の力を
発揮することができない

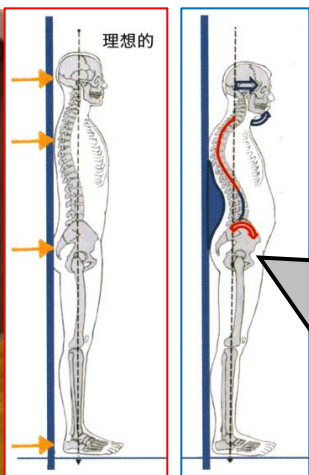
→ **パフォーマンス低下**

の原因に！

あなたの人生の運命は！？ やってみよう！ 姿勢Check!

Check 1 壁にかかとを付けて立つ

Check 2 後ろで手を組み、足を肩幅



×壁に頭や肩が
付かない

×壁と腰に
隙間が多い

当てはまる人は
要注意!

に広げて抵抗に耐える



後ろで組んだ手に、上から抵抗を加えたとき、**力に耐えられず動いてしまった人は要注意!**

いつでも！
どこでも！
誰でもできる！

猫背改善エクササイズ

No.1 顎引き運動

顎を引いて脱力を繰り返す！
平行に顎を引くように意識しよう！



No.2 カスカス体操

肘を90°に曲げて、肩と平行の高さまで上げ、肘を後ろに引く。肩甲骨同士がくっつくように引くことを意識しよう！



No.3 ひじぐるぐる回し

肩に手を当て、肘を大きく回す。
体の前に来たとき、肘と肘がくっつくように意識をしよう！



No.4 バンザイ&リリース

手をまっすぐ上に上げ、肩まで下ろすことを繰り返そう！手が天井に付くように、肘を下げながら肩まで下がるように意識しよう！



No.5 胸郭拡大ストレッチ

体の横で手の甲を外側に向け、手のひらが外側に向くように肩を引いて胸を開く。
肩甲骨をくっつけるように意識しよう！



スクールカウンセラー 大八木 菜妃先生

6月来校日:3、10、17、24日(木) 7月来校日:1、8、15日(木)

毎月、大八木先生が日間賀中学校に来校し、相談室を開放しています！悩み相談、世間話、何でもいいので気軽に話しに行ってみましょう！

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。



保護者の方へ

学校保健委員会について

5月25日(火)に学校保健委員会を行いました。緊急事態宣言発令により、今回は残念ながら保護者の皆様に参加をさせていただくことができませんでした。一部ではありますがほげんだよりの両面に会の様子を載せましたので、ご覧いただき、家庭でも実践していただくと幸いです。

姿勢改善には簡単な意識付けを継続していくことが大切です。ご家庭でもお子さんの様子を見守り、時には声をかけていただくとよい姿勢を確立していけるとと思います。よろしくお願いたします。

健康診断結果について

健康診断が全て終了いたしました。お子さんの健康の保持増進のため。結果のお知らせをもらったご家庭につきましては、お時間のあるときにかかりつけ医へ受診をしていただくと幸いです。なお、学校での健康診断はスクリーニング検査(疑わしい人を選び出す検査)です。病院のように詳しい検査、判定ができるものではありません。病院受診をした結果「異常なし」と診断されることがありますので、ご了承ください。