

あおいの部屋通信11月号



— 保健室 だ よ り —

No. 5 令和3年11月9日 井之頭中学校 保健室

いのかしらを囲む山々が紅葉し始め、秋を感じる季節になりました。朝夕の寒暖差から体調を崩しやすい季節です。規則正しい生活を送って、毎日健康に過ごしましょう。また先月は運動会や井中屋などの大きな行事が立て続けにあり、疲れも溜まっていると思います。しっかりと休養をとり、疲れをため込まないように注意しましょう。

あなたの姿勢は大丈夫？正しい姿勢で健康生活！

7月の学校保健委員会で姿勢について学んだことを覚えていますか？学校保健委員会から約4ヶ月が経ちました。さてみなさん、今の自分の姿勢はどうでしょうか？正しい姿勢ができていますか？自分の姿勢を振り返ってみましょう。

正しい姿勢のポイント

あごを引いている

ひざは垂直



頭からお尻まで真っ直ぐ

いすに深く腰かける

お手本のような姿勢で過ごせていますか？最初は意識していても、だんだんと姿勢がくずれてしまうことがあるので注意しましょう。

こんな姿勢はNG！！



背中が丸まり、肩が内側に入った姿勢。猫背といえます。



いすに浅く座り背もたれに寄りかかった姿勢。



腰を反った姿勢。反り腰といえます。一見良い姿勢のように見えますがNG姿勢です。

こんな姿勢を続けていると…

頭痛や腰痛

背骨が曲がる

胃腸の働きが弱くなる

気持ちが落ち込みやすくなる

★全身に様々な影響が！普段から正しい姿勢を心がけましょう！

11月4日に薬学講座を行いました！

11月4日に薬学講座を行いました。学校薬剤師の佐々木先生からは薬の正しい使用の仕方とがんについて、スクールサポーターの谷さんからは薬物乱用防止について指導していただきました。貴重なお話をたくさんうかがえました。



学校薬剤師
佐々木先生

薬は各種類によって特性が異なるので、処方箋に基づいて正しく使用することが大切です。**薬を飲むタイミングや量を間違えたり、食べ物や飲み物との食べ合わせが悪くなったりすると、効果が得られないことや逆効果になることがあります。**薬を飲んで「何か変だな」と感じた時は、薬剤師に相談しましょう。

現在、**2人に1人ががんになる**といわれています。がんと聞くと「怖い」「治らない」と思う人もいるかもしれませんが。しかし早期発見できれば**95%の確立でがんを治すことができます。**早期発見するためには規則正しい生活習慣を身につけること、がん検診を受けること、免疫力を高めることが大切です。免疫力を高めるためには毎日笑うことも良いですよ！たくさん笑って免疫力を高めて、がんもコロナも吹き飛ばしましょう！



スクールサポーター
谷さん

近年では覚醒剤などの薬物使用率が低下している一方で、**大麻の使用率が増加しています。**静岡県でも昨年度 163 人が検挙され、未成年の検挙率は過去最多でした。大麻を使用した少年の約8割がネット上のデマやうわさを信じて、大麻は危険性がないと誤って認識しています。実際には、大麻には強い依存性があり、使用することで**心と体に大きな悪影響を与えます。**みなさんが間違った情報に惑わされず、本日の学びから正しい知識を身に付けることで薬物乱用防止に繋がります。たった一度の薬物乱用であっても、**自分も周りの人も不幸にさせてしまう**ということを忘れないでください。

～保健室からのお知らせ～



11月13日より、校舎耐震工事のため保健室が閉鎖されます。今後は更衣室を仮保健室とし、体調不良者やけがの対応を行います。みなさんが安心安全に学校生活を送るために必要な工事です。工事が終わるまでしばらく保健室とはお別れです。