

ほけんたより2月

令和5年2月3日(金)
新座柳瀬高等学校
保健室

2月4日は「立春」の日です。暦の上ではもう春ですね。とはいえ、新型コロナウイルス感染症・かぜ・インフルエンザの予防にもまだまだ気が抜けません。引き続き、手洗い、うがい、睡眠、栄養などに心を配り、体調管理をしっかり行って元気に過ごしましょう！

**心疲れていませんか？
意識してリラックスを心がけましょう**



心が疲れている時は、イヤなことばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず。小さな幸せ探しがクセになると、不思議とイヤなことに鈍感になって、明るい気持ちになります。試してみてくださいね！

自分の良いところを探してみよう！！

皆さんは、自分の良いところや良くないところについて考えたことがありますか？家族や先生、友達に褒められたことを思い出して自分の良いところをたくさんみつけてみよう！

※自分では、良くないところと思っけていても見方や考え方を変わると良いところになります。

★例えば★

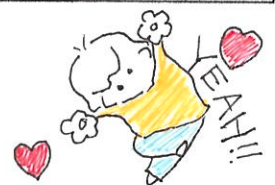
- ・集中力がない→いつも何か新しいことを考えているってこと。
- ・周りを気にしてしまう→周りに心配りができるってこと。
- ・優柔不断→物事をいろいろ慎重に考えているってこと。



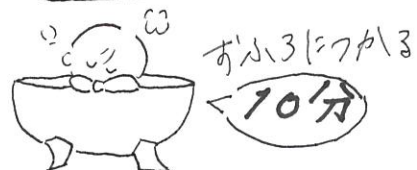
好きなことをすると
うれしい、楽しい
などのプラスの
感情が生まれるよ！



話すことは、
脳を活性化させ
て、気持ちをコントロール
する力を付けます。



すいみんは、自律神経
を整え、ストレスを
軽くする働きが
あります。



保健委員会で立てた2学期の保健目標が、達成できていないクラスが、多数あることが分かりました。そこで、3学期は達成できるように、一人一人が心掛けながら行いましょう！

教室掲示用

お手本になるようにする

遅刻をしないでみんなの

手洗いうがいの声かけをする

保健委員の目標

・アラームを沢山かける

・寝る前にあまり
スマホを見ない

全体目標

を達成するために

前回決めた保健目標



どんな姿勢で勉強していますか？

背中を丸めていると首や肩の筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけて見ていると、視力の低下にもつながります。



ほおづえをつくくと、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。



いすの背もたれに肩や頭をつけ、足をのばしてだらんとした姿勢でいると、首や肩、腰に負担がかかります。



机に横向きでねるような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなる可能性があります。



足を組んだ姿勢を続けていると、腰などに負担がかかります。



よい姿勢のポイント

いすに深くすわり背筋をのばします

背もたれには、寄りかかりません。

両足の裏全体をゆかにつけます。

