

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和5年1月13日

新しい年がスタートしました。
今年も八坂中の生徒、保護者の皆様、教職員が
健康な1年を過ごせますように。

冬の寒さはここからが本番。そして、いよいよ
3年生にとっても、自分の進路を決定する大事な
時期ですね。今、このがんばりどころを乗り切る
かどうかは、気力と体力にかかっています。睡眠、
栄養をきちんととり、健康な状態で本番を迎え
られるように調整していきましょう。



1月の保健目標：正しい姿勢を心がけよう！

背筋を伸ばし
頭も体も
スッキリさせよう！！



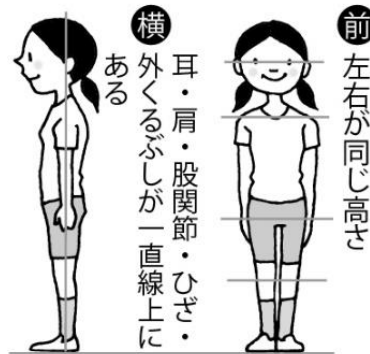
気温がグッと下がる日が増え、季節が冬本番を迎えていると感じる今日この頃。区内では、先月からインフルエンザも少しずつ出始めているようです。インフルエンザの予防接種など早めの対策で予防していきましょう。

寒さに、つつい背筋が丸まってしまうがちな季節ですが、猫背になると、疲れやすくなったり、背が伸びにくくなったりすることもあるそうです。きれいな姿勢で頭も体もスッキリさせて授業に臨むようにしましょう。

正しい姿勢を簡単に

【立つ】

- ・下腹に力を入れて、お尻をキュッとしめる
- ・肩の力をぬく
- ・頭を吊り上げられているイメージ



チェックポイント

坐骨と頭を結ぶ線が一直線に



【座る】

- ・椅子に深く腰かける
- ・軽くあごを引く
- ・背筋を伸ばして下腹に力を入れる
- ・ひざはだいたい直角
- ・足の裏を床につける

こまめな
水分補給で
カゼ予防

❄️ **冬** はついつい水分補給を忘れがち。
* でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。 ❄️

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが
ビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ
され、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を
忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな
ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入
り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。



試験前ミステリー 「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



試 験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇
しているのかもしれませんが…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。
試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備がで
きなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自
信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみて
ください。自覚できると、意外とすんなり勉強を
始められたりするものです。

受験生はラストスパート!

“怪奇現象”に陥ることなく、
しっかり準備しましょう。



疲れているときは、無理せず休んでくださいね。

～1・2年生の保護者の皆様へ～

来年度の給食時のアレルギー疾患対応をスムーズに行うため、1月13日（金）に「給食にお
ける食物アレルギー調査」を配付いたします。練馬区及び学校のアレルギー疾患対応について
ご理解いただくと共に調査票へ記入頂き、学校への提出をお願いいたします。

食べこぼし注意



小麦や牛乳が
アレルギーの原因に
なる人がいます。
パンくずの食べこぼしや、
牛乳の飛び散りに注意!

寒暖差が原因で、
じんましんが出てしまう
人もいます。



じんましん



知ってあげよう アレルギー

あげない



原因となる食べ物を
除去している人がいます。
むやみにおすそ分け
しないでね。

鼻水すごいけど…
カゼじゃなくて、
花粉やほこりが原因の
人がいます。



カゼじゃない

締め切りは
1月20日
(金)です