

ほけんだより

# すこやか 11月

神守中学校保健室  
令和3年11月25日

朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じる時期になりました。日中は暖かい日差しもあり、気温差があるため体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節や早寝早起きを心がけ、しっかり体調管理をしましょう。



## 保健目標 姿勢を正しくしよう

### みなさんは姿勢を意識して生活できていますか？

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

<b>背中が丸い</b> 重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします。	<b>足を組む</b> 股関節や骨盤が傾きます。	<b>そっくり返る</b> 腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中筋の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです。
<b>肘をつく</b> 上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します。	<b>ほおづえをつく</b> 頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまう。	<b>足がブラブラ</b> 足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります。

授業中、足が机から飛び出していたり、背中を丸めてノートに目を近づけていたり、ノートが斜めになったまま書いていたりしている人はいませんか？背筋をピンと伸ばして生活するように心がけましょう。



良い姿勢をすると、背骨が自然とS字のカーブを描きます。

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていることです。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる

1

そのまま体を起こす

2

これだけで完成です！

### ゲーム、スマホ、タブレットを長時間使っている人はストレートネックに注意！

ストレートネックとはその名の通り、首の骨がまっすぐに近づいている状態を意味します。

人間の頸椎は7つの椎体によって構成されていますが、本来であれば緩やかに前弯しています。そのアーチ構造によって、頭の重さをナチュラルに支えることができるのですが、ストレートネックになると、通常よりも顔の位置が前に出てしまい、頭の重みをうまく支えることができなくなります。

↓角度によってかかる重み

0度:4~5Kg 15度:12Kg 30度:18Kg 45度:22Kg 60度:27Kg

正常な首      ストレートネック

頭の重さがダイレクトに首や肩周りへの負荷になってしまいます。

首や肩の痛み！

## 第2回学校保健委員会を開催しました

11月19日(金)に、第2回学校保健委員会を開催しました。今回は、「『リフレーミング』を知って、いろんな自分を発見しよう」をテーマに、各学年で保健集会を行いました。スクールカウンセラーの高野先生をゲストティーチャーに迎え、自分が短所と思っていることでも、「見方やとらえ方を変える(=リフレーミングする)」と長所になることを教えていただきました。

【第1部】4・5・6時限 (体育館) 学年ごとの保健集会

テーマ:「リフレーミング」を知って、いろんな自分を発見しよう」

内容:体と心のつながり「自分発見!シート」「よいとこカード」の取組

【第2部】授業後 (視聴覚室)

内容:リフレーミングをやってみよう リフレーミングカルタ

参加者:生徒保健安全委員会の1・2年生代表、職員代表、PTA代表、スクールカウンセラー

### 〈第1部 保健集会の感想〉

自分に自信がなかったけど、今日の話聞いて、自分のいいところを少し見つけられたと思いました。(1年女子)	「よいとこカード」に「がんばり屋」と付いていて、自分では気付いていない部分でした。「やさしい」にもマルがついていてうれしかったです。(1年男子)
自分の長所を考えることがあまりなかったので、いい機会でした。短所も長所になることが分かったので、少し自分に自信を持てるようになりました。(2年女子)	少し見方を変えるだけで、自分を変えることができるのは、自分にとっても周りの人にとっても良いことだと思いました。(2年女子)
自分が知らなかった部分で、友達から見て、良いところになっていて、うれしくなりました。新しい自分を発見できて良かったです。(3年男子)	短所は自分には悪いことだと思っていたけど、見方を変えてみると長所になることを知って、心に少し余裕ができた気がしました。(3年女子)



### リフレーミングの一部を紹介します

リフレーミング前	リフレーミング後
頑固	意志が強い 信念がある
気が弱い	慎重 人を大切にする
心配性	人に気を配れる 神経細やか
短気	情熱的 判断が早い
調子にのりやすい	雰囲気明るくする
のんびりしている	おおらか 冷静
人に流されやすい	素直 協調性がある
人の顔をうかがう	思いやりがある よく気がつく
マイペース	自分らしさを持っている
優柔不断	広い視野がある 人の意見を尊重できる

### 〈第2部の様子〉

保健安全委員の代表の生徒が先生やPTAの方々の短所を長所にリフレーミングすることに挑戦しました。また、グループに分かれて「リフレーミングカルタ」を行いました。保健安全委員の生徒からは、「今日、リフレーミングしたことで、自分の長所がたくさん増えたので、うれしく思いました。」という感想を聞くことができました。

