

ほけんだより11月

R6.11.5
 金城中保健室
 11月号

11月に入りました。2024年も残すところあと一ヶ月。あっという間でしたか？それとも長かったですか？先週あたりから一気に寒くなってきました。気温が下がり、風邪をひきやすい時期でもあるので、自分でできる予防対策はしっかりと行いましょう！今年はマイコプラズマ肺炎が流行し、様々な感染症が流行してきます。生活リズムを整え、元気に過ごしましょう😊

学習発表会で展示発表しました

7月に行われた、学校保健委員会のまとめを3年保健体育部が行い、展示発表してくれました。保健体育部全員で、健康標語も作成しました。



正しい姿勢をじがけよう！



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと、体にも悪い影響があります。

★肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる
 一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



★太りやすくなる
 内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



★集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



★疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



お知らせ

★SC 富士盛先生来校予定

11月14日 (AM) 29日 (AM)
 面談を希望する人は、担任か多々納までお知らせください。
 12月も3回来校されます。

10月末に学習発表会も終わり、2学期のイベントが終わり、11月も残りあと3、あと2ヶ月。せり

トリート

耳にした事がないうちに...