

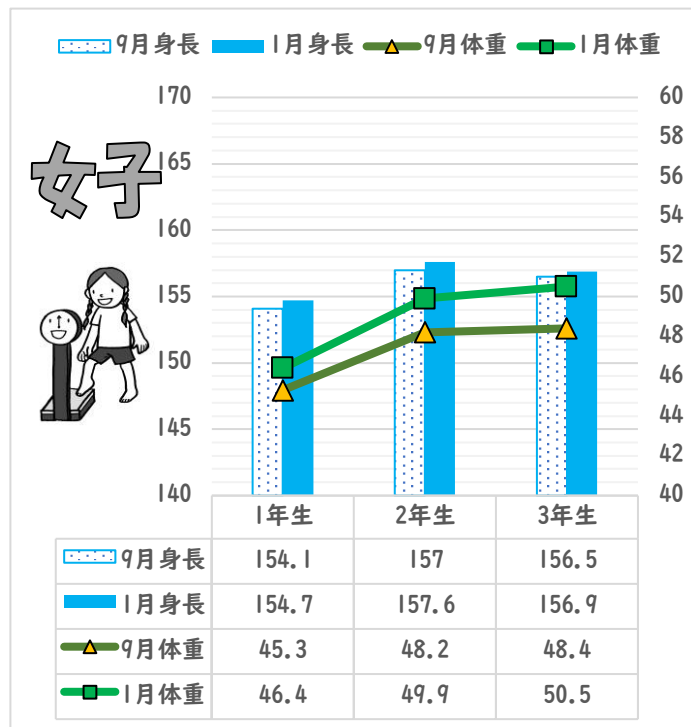
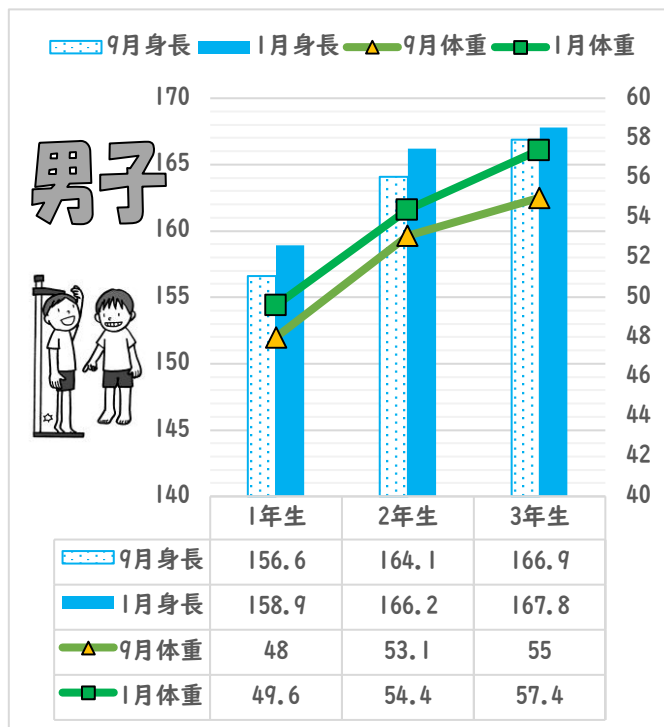
ほけんだより2月



令和5年2月1日
川口市立領家中学校
保健室 No.11

寒い日々が続きますが…2月4日は立春。暦の上では春の始まりです！一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しがちです…元気に春を迎えられるように生活リズムを整えて過ごしましょう😊

3学期 発育測定結果 ～9月の結果と比較～



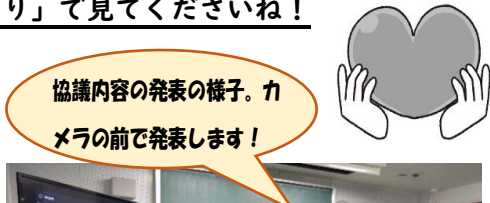
体の成長は人それぞれです😊 規則正しい生活を心がけることで成長していきます！

地域学校保健委員会が開催されました！

1月12日に領家中学校、領家小学校、元郷南小学校の3校で地域学校保健委員会を開催しました。今年度は、領家小学校と元郷南小学校はオンライン参加となりました。領家中学校に、川口市教職員メンタルヘルスカウンセラー大林ひろこ先生を講師にお招きし、領家中学校からは1・2年生保健整美委員、保護者、教員が参加しました。詳しくは後日配布する、「地域学校保健委員会だより」で見てくださいね！

テーマ：「心の健康を考えよう」

講演：「ウェルビーイング (wellbeing) を知ろう！」



グループ協議とウェルビーイングをうごろくを実施している様子



ご参加いただいた保護者のみなさま、ありがとうございました。

寒さに負けていませんか!?

正しい

姿勢

と

歩き方

寒い日が続いています。朝、昇降口に立っていると寒さのせいか、背中が丸くなっている生徒がちらほら…。姿勢が丸くなると肩こりや気持ちが下向きになるなど…さまざまなトラブルをもたらします。寒い日こそ正しい姿勢を意識しましょう！先生もがんばります♪

姿勢のチェックポイント

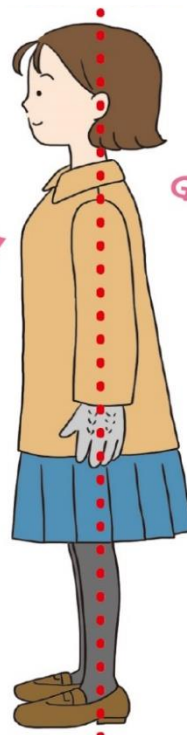
☑️ 顔がうつむき気味になっていないか

☑️ 肩や背中が丸まっていないか

☑️ 胸がくぼんでいないか



BAD...



GOOD!

★あごを引き、頭のでっぺんから足の裏まで、体にまっすぐな「芯」が入っているようなイメージで立ちます。

★ポケットに手を入れていると背筋が丸くなりやすいだけでなく、転びそうになったときに回避動作がしづらくなります。寒い日は手袋を！

★歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。



他の人に見てもらったり、鏡に自分の体を映したりして、ときどきチェックしましょう！

そろそろ始めよう

花粉症対策



スギやヒノキなどの花粉の飛散量の増加とともに、本格的な花粉症シーズンが間近となりました。症状を抑えるポイントとして、まずは花粉を体につけない！、体内にいれない！ことを徹底しましょう。そのためには、「マスク」「メガネ・ゴーグル」「帽子」「コート」などのアイテムをうまく活用すると効果的です！



保健室からののお知らせ

アレルギー疾患調査票について

1・2年生を対象に来年度に向けての「アレルギー疾患調査票」を本日配布しました。

アレルギー疾患のあるお子様の情報を詳しく把握するものとなります。アレルギー疾患がない場合でも全員提出となります。ご確認をお願いいたします。

配布日 2月1日(水)

提出期限 2月8日(水)

～記入が済みましたら担任まで提出してください～

