

～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～



No.7

令和7年11月

港区立青山中学校

保健室

11月4日は一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、という願いが込められた「いいよの日」です。

人と意見が違うのは当たり前。お互いに受け入れ合うのがベストですが、時には「こんなこと思ってもいいの?」と不安に思うこともあるかもしれません。そんなときは、声に出して相談してみましょう。親、先生、友達…誰かに話すことで少し心が軽くなるはずです。



❖ 11月の健康目標「姿勢を正しくしよう」



朝晩の冷え込みがぐっと強まり、上着が手放せない季節になってきましたね。寒いとつい肩をすくめたり、背中を丸めたりしてしまいがちですが、その「ちょっとした姿勢のくせ」が体にいろいろな影響を与えることを知っていますか?

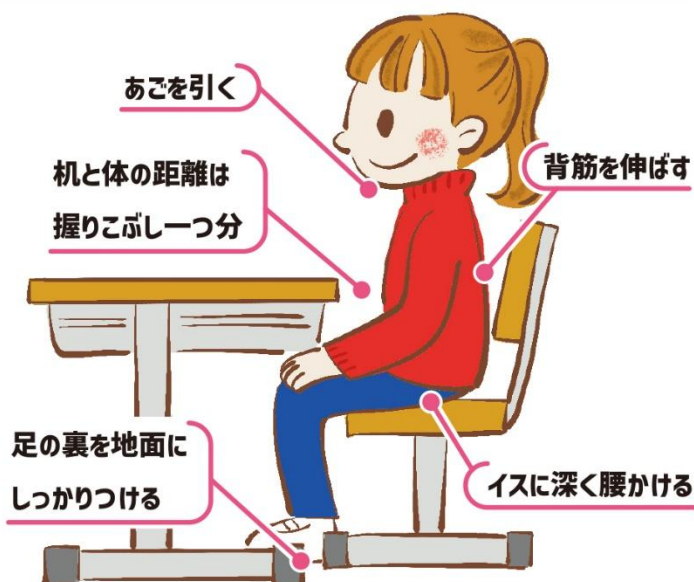
11月5日は「いい姿勢の日」です。スマホを見たり、長時間の授業を受けたりすると、知らないうちに前かがみになっている人も多いと思います。

寒い日こそ、意識して背筋を伸ばし、胸を開いてみましょう。深く呼吸ができて気持ちもスッキリしますよ。

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



❁ トイレを正しく使おう

先月の生徒総会で「トイレの使い方が良くない人がいる」と声が上がりました。学校のトイレは公共（みんなで使う）のものです。次に使う人のことを考えて使いましょう。

①必ず流す

学校のトイレは自動では流れません。レバーをしっかりと押して、流れたことを確認してからトイレを出しましょう。週に2～3日、流れていないトイレを見かけます。忘れずに流してください。

②汚れたら拭く

トイレを汚してしまったときはトイレトペーパーできれいにしましょう。自分できれいにできないときは保健室や、先生に教えてください。水道でも髪の毛が落ちてしまったときはトイレトペーパーで拾ってゴミ箱に捨ててくださいね。

③終わったらすぐに出る

楽しいお話はトイレの外で行いましょう。盛り上がっている人がいるとトイレに入りにくい人がいるかもしれません。



❁ 感染症に注意!

東京都でインフルエンザが流行中です。港区内でも流行っている学校があるようです。5つのポイントに注意してくださいね。

①朝の体調チェックをしよう!

登校前に熱やせき、だるさがないか確認しましょう。体調が悪いときは無理せず休むことも大切です。

②教室の空気を入れかえよう!

休み時間などに窓を開けて換気をしましょう。また、加湿器で乾燥を防ぐことも大切です。

③手洗い・うがい・消毒をしっかり!

帰ったときや食事前、トイレのあとには石けんで手を洗いましょう。せきやくしゃみのときはハンカチやマスクで口をおさえてくださいね。

⑤人が多い場所ではマスクをつけよう!

外出先、電車などのたくさんの人がいる場所ではマスクで自分も周りも守りましょう。

❁ 歯を食いしばると筋力がアップするって本当?



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？ 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。

