

ほけんだより2月

令和8年2月6日
白嶺中学校
保健室

2月4日は「立春」でした。まだまだ雪が降って寒い日が続いていますが、古代中国の「二十四節気」では春の始まりとされている日だそうです。新年や3学期のスタートを上手く切ることができなかつたなあという人も、新しい季節に向けて、改めて自分の生活を整えるきっかけにできるといいですね。引き続き、感染症対策もしっかりとしていきましょう。



こんな姿勢の人、
いませんか？

広報健康委員会のみなさんが
協力してくれました！ありがとう！



首や肩の筋肉が緊張し、
痛みが出たり、頭痛が発生
したりします。

顔と机の距離が近すぎ
て、目の疲れや視力低下
に繋がります。

肺が圧迫されて呼吸が浅く
なり、疲れやすくなります。

消化器が圧迫され、消化不良
が起こりやすくなります。

腰に負担が集中し、腰痛
の原因になります。

いつも足を組んでいる
と、骨盤のゆがみに繋が
ります。

姿勢の乱れは、体への影響が
こんなにたくさん…！



顔とノートや端末との距離は
30cm以上離す。

腰を起こして背筋を伸ばす。

足の裏は床につける。

背中と背もたれの間、お腹と机の間は
こぶしひとつ分空ける。

スマホやゲームを使っている
ときは、下を向いた前傾姿勢
になりやすいよ。首への負担
がとても大きいので注意！



<お知らせ>

2月は、保健室前にも姿勢に関する掲示を作成しました。体のゆがみをチェックできるコーナーや、姿勢を整えるストレッチの紹介もあるので、ぜひ見に来てください😊

保護者の皆様へ

石川県内でも、インフルエンザB型の感染者数の増加が報告されています。B型は、A型に比べて症状が緩やかである一方で、腹痛や下痢、嘔吐などの消化器症状が出る事が多いと言われています。ご家庭でもお子様の健康観察をしていただき、気になる症状がある場合は早めに休養し、受診するなど、引き続き感染拡大防止へのご協力をお願いいたします。

3学期はスキーの大会や入試があり、どの学年も全員揃わない日が多いですが、久しぶりに登校して友達に会うと、なんだかほっとするのではないのでしょうか。緊張して気が張っているときも、「いつもどおり」のことで安心することができますね。ほけんしつ 井口