

# 保健だより

南河原中 保健室  
No.12  
2023. 2. 1

大寒を過ぎ、目を凝らすと木々は芽吹き準備をしています。

1・2年生のスキー学校では大きなけがなどなく、全員が雪山での貴重な体験をすることができました。当たり前のようにできた3日間の裏に、関わってくれたたくさんの人たちへの思いに気づくことができましたか？「支えられている」ことへの感謝と、「何をすべきか」を感じて、春の準備をしてくださいね。

3年生は2月下旬に公立高校の入試を控えています。試験当日がベストの状態になるよう、そろそろ準備を始めましょう。



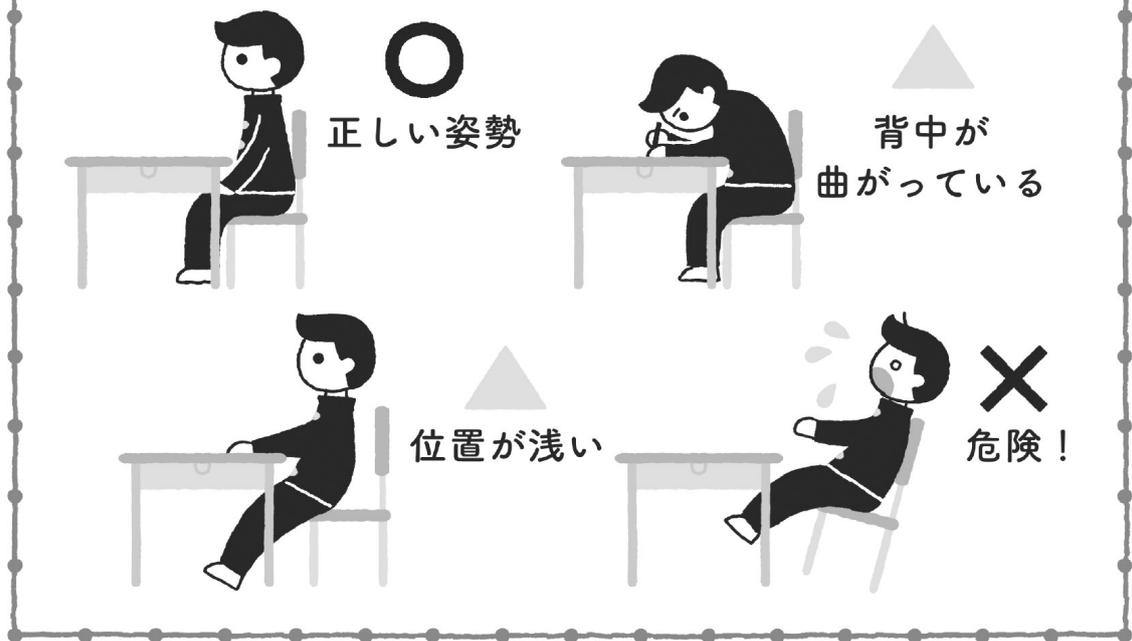
## 授業中の姿勢、整えませんか？

授業を受けているとき、正しい姿勢で座れていますか？

背中が曲がっていたり、いすに浅く腰かけていると、肩こりや背中・腰の痛みが出るだけでなく、呼吸等にも悪影響を及ぼします。ほおづえをつくのも要注意です。顎に負担がかかり、歯並びにも影響することがあります。

家でスマホやゲームをする時にも、背中が丸くならないように気をつけましょう。

### すわったとき、あなたの姿勢は…？



ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

自分のペースで

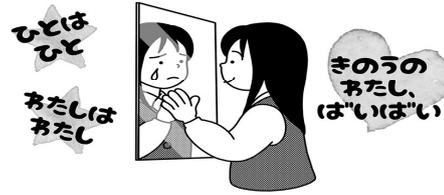


『なんとなく...』でも、ひと休み♪

メンタル  
トレーニング

そのストレス、  
軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

## 身体測定1月の結果をお知らせします

身体測定 1月		身長(cm)	9月との差	体重(kg)	9月との差
男子	1年	156.4	1.7	56.0	0.4
	2年	162.5	1.0	50.4	1.1
	3年	167.4	1.0	61.0	1.2
女子	1年	154.2	0.5	48.8	1.5
	2年	156.4	0.3	48.3	0.8
	3年	157.7	0.0	60.8	1.1

この4か月の間に、1年生男子は1.7cm、2・3年生の男子では1.0cm身長が伸びました。身体の成長が著しい時期です。体内では臓器、骨格など、大人の体へと成長が続いています。

中学生の時期は、貧血にもなりやすいので、鉄分をはじめ、タンパク質やビタミンといった栄養素を十分に摂って、骨太のしっかりした体を作りましょう。

