

寒いと、つい丸くなりがちな背中。でも猫背は肩こりや腰痛の原因になったり、内臓が圧迫されて消化不良を起こしたり、肺に空気を取り入れにくくなったり…と悪いことばかり。背筋を伸ばして目線をあげてみましょう。目線は進行方向の少し先。気分も上がり、目に入る景色も少し変わって新鮮な驚きがあるかもしれませんよ。



今月の保健目標：心の健康について考えよう

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

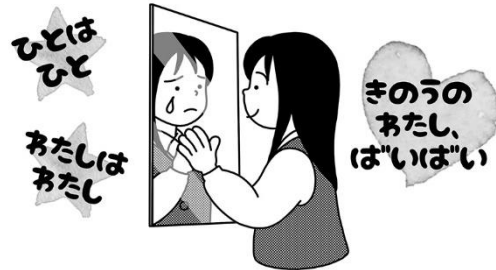


『なんとなく…』でも、ひと休み♪

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♪

体育の後の手洗い、大事です！

1月はインフルエンザで欠席する人の数が、新型コロナウイルス感染症で欠席する人の数を上回りました（1月合計インフルエンザ17名、新型コロナウイルス感染症10名）。どちらもまだまだ油断はできません。

特にバスケットボールなどの球技で、ボールを介しての感染に要注意です！ 体育の後にもしっかり手洗いをしましょう。体育館の入り口に消毒用アルコールも設置してあります。

手には見えないばい菌がいっぱい！



どこにある？

“ネット”と“リアル”の境界線

保健室でみなさんと話をしていると、「ネットで調べたらこう書いてあった」「SNSでそう教わった」など、ネットで得た情報・知識をそのまま鵜呑みにしてしまう傾向が見られます。

ネット上にあふれる情報の中には、誤解に基づいたものや、真実であるかのように装ったウソも存在します。会ったことも話したこともない、顔も名前も知らない人が、正しい情報を与えてくれるとは限りません。

「あくまでもネットからの情報」として、本で調べたり、周りにいる親しい人から直接聞いたりしたこととの線引きも必要ではないでしょうか。

特に健康に関する情報の多さ、いい加減さに不安を感じる今日この頃です。



- 特定の人だけを外して別のLINEグループを作る
- Twitterで友だちを「いじる」
- 友だちを「いじる」動画を投稿
- 友だちの失敗をおもしろおかしくネット上で暴露する



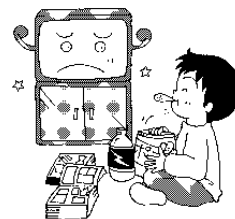
これって、「いじり」？ それとも…？

「このくらいオイシイじゃん」とあなたが思っていたとしても、相手がそれを「嫌だ」と思っているかどうかが大事です。特にネット上への投稿は完全な削除は難しく、取り返しつかないことになるケースも。「加害者」にならないよう、普段から想像力を働かせてください。



現在、発育測定期間中です 1/25~2/15

身長と体重のバランスを確認しましょう。自分が「太っている？」と思い込む傾向は、BMI(体格指数)で21~22の結果が出た場合に多いといわれています。しかし18.5~24.9の範囲なら標準です。自分の肥満度を確認することも健康維持の方法ですよ。



★体格指数 BMI (Body Mass Index)

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI	判定
18.5 未満	低体重
18.5 以上~25 未満	普通体重
25 以上	肥満(1度)

★肥満度

『成長の記録』に記入されている肥満度は標準体重と比較した値なので、下記の判定表になります。

-20%以下	-20%~-10%	-10%~20%	20%~30%	30%以上
やせている	やせぎみ	普通	太りぎみ	太っている

測定後に『成長の記録』を持ちかえります。必ずおうちの方に見てもらいましょう。