

保健だより

沼田市立利根中学校 保健室 R7.2.5

正しい姿勢でかっこよく生活しよう！

正しい姿勢をとることは、からだの健康だけでなく心の健康にも良い影響がでます。「姿勢を正す」という言葉がありますが、背筋を伸ばすことはもちろん、心がまえや気持ちなどを改めることも表します。正しい姿勢を手に入れるには時間がかかります。最初はとても疲れますが、授業中や給食の時など意識してコツコツ続け、正しい姿勢を手に入れましょう。



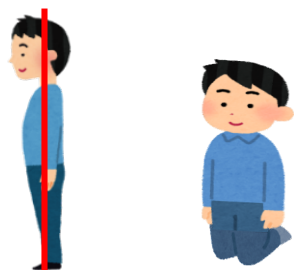
正しい姿勢だといいことがたくさん！！

- ★やる気が起こる
- ★気持ち前向きになる
- ★脳の働きがよくなる
- ★学習に集中できる
- ★内臓の動きがよくなる
- ★見た目がカッコいい

○立っているときの正しい姿勢

膝立ちの姿勢が自分にとっての一番自然な姿勢

膝立ちの時は筋肉ではなく、骨で体を支えるので上半身に無駄な力が入ることなく、いい姿勢ができます。この膝立ちの姿勢の状態を保つことが出来るといいですね。



○座っているときの正しい姿勢

合い言葉は「グー・ペタ・ピン」

背中とお腹にグー1つぶん

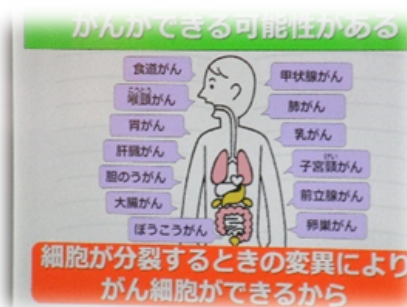
足はペタン

背中はピン



がん教育講演会を行いました

1月31日、利根中央病院の医師 鈴木諭先生をお迎えし、全校生徒を対象に講演会を行いました。がんについての正しい理解と検診による早期発見の重要性、がんと向き合う人々に寄り添う大切さなどをお話していただきました。



😊 生徒の感想を一部紹介します 😊

★がんは2人に1人がなってしまうとても身近な病気と知り、家族ががんになってしまったら、その人がこうしてほしいという態度で向き合いたいと思います。今から生活習慣に気をつけ、大人になったら検診を受けて、早期発見できるようにしたいと思います。

★私のおじいちゃんやひいおじいちゃんもがんで死んでいるので、がん＝死のイメージが強かったのですが、今日の講演会を聞き早期発見すれば問題ないのだと安心できました。自分が大人になった時、面倒だからとサボらずにしっかり検診に行こうと思いました。