

ほけんだより 3月

令和5年3月1日(水) No. 12 野辺地西高校保健室 発行者 小田桐 春菜

段々と春の気配を感じるようになってきました。3月は去る月と言われるように、3年生のみなさんの卒業式も近づいてきましたね。3年生は新しい生活に向けて、1・2年生は進級に向けて期待や不安、色々な思いを抱えていることと思います。4月からの新しい環境の中でも、失敗を恐れずチャレンジする気持ちを忘れないでください。失敗しても前を向き、そこから行動し試行錯誤していく力をつけ、自分自身の夢に向かって頑張ってください。もちろん、勉強や運動など色々なことを頑張るためには「健康」という土台があってこそということも忘れないでくださいね！

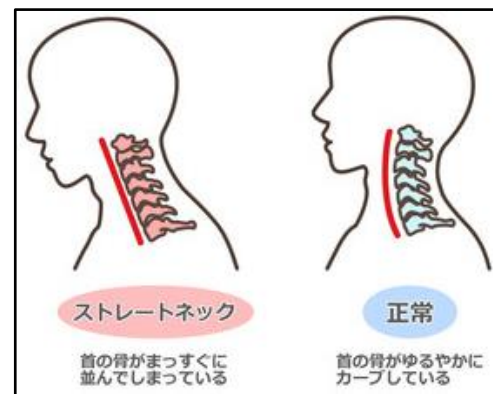


◎肩こりを防ごう◎

スマートフォンの使いすぎなどで、肩こりになる人が増えています。肩こり改善のためには、姿勢をよくすることとともに長時間の同じ姿勢を避けることが大切です。

～肩と首に負担をかけるストレートネック（スマホ首）～

肩こりを起こす原因として最近問題になっているのがスマートフォンなどを見るときの前傾姿勢です。通常、人の首には緩やかなカーブがあり、重心を保って重い首をしっかりと支えています。一方、前傾姿勢では首がまっすぐなストレートネックの状態になり、頭を支える重心が安定しないので、首や肩の筋肉に大きな負担がかかります。首を30度前傾すると、首の付け根には通常の3倍の負担がかかると言われています。こうしたことから、頭の重心を前傾にさせない、よい姿勢が肩こりの予防に大切なのです。



この1年間 心身の健康に 気をつけて◯チェックしてみよう。

<p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉はほどほど 野菜はたっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションがうまくとれた</p>

みなさんにとってどんな一年でしたか？

1年生は高校に入学し一年が過ぎました。来年は先輩になり部活動等で引っ張ってくれるでしょう。楽しみにしています。2年生はいよいよ最上級生になります。進路や部活動など悔いなく高校生活を過ごせるように今のうちから準備しましょうね。

さようならとこんにちは

3月～4月は、たくまんの「まようなら」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で、親しい友達と別れてまみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいるでしょう。でも、大丈夫。それまですごしてきた日々の思い出は決して

て心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。希望や不安、戸惑いなさ、みんなひっくるめて、今のあなた自身だと受け止めれば、心が落ち着きます。素敵なお春を迎えられますように。心から、応援しています。

✿3年生のみなさんへ✿

卒業おめでとうございませう。4月にみなさんに初めて会ってからもう1年が経つんだな一と感じております。

3年生のみなさんはいいい意味でも悪い意味でもフレンドリーで毎日たくさん話しかけてくれました。元気がよくて部活動等に一生懸命に取り組むみなさんを見るのが楽しかったです。

これからは就職する人、進学する人様々だと思ひますが、「だって」「でも」などの言い訳が通じないことがあります。自分の行動に責任をもってこれからも頑張ってください。ずっと応援しています。卒業おめでとう。

