



令和5年11月1日
浦崎中学校 保健室

だんだんと寒くなってきました。10月は中間試験や音楽コンクール、文化祭など盛りだくさんな月でしたね。疲れはでてきていませんか？

今の学年で行事を行えるのも、あと5か月です。一つ一つの行事を大切に、後悔ないように行えるといいですね。



11月1日は、いい姿勢の日！



悪い姿勢をしていると・・・

○体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで、血流や内臓の動きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。

○心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもつながることがあります。

良い姿勢をしていると・・・

○代謝が上がる

血流や内臓の動きが改善され、代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。

○集中力アップ！

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



良い姿勢のポイント！

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- 椅子に深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

食育指導を実施しました！

10月24日に栄養教諭の山口先生から、「日常食の調理と地域の食文化」というテーマで、1年生に授業をしていただきました。浦崎の特産物や郷土料理を教えてもらい、地産地消を推進するためにできることについて、それぞれ考えました。地域の郷土料理や特産物を知り、食べたり作ったりすることで、地域の食の伝統を繋げていきたいですね。



メディアとの付き合い方を考えてみよう週間を実施しました！

10/2（月）～10/8（日）の試験週間に、こども園・小学校と連携し、「メディアとの付き合い方を考えてみよう週間」を実施しました。今年度は、昨年度いただいた様々なご意見・ご感想をもとに、目標設定や様式を変更して行いました。保護者のみなさま、ご協力ありがとうございました。

<生徒の感想>

- 勉強の時間が増えて、予習や復習などを行うことができてよかった。
 - 取組前と比べて、家族との会話時間が増えたり、少しだけ勉強したりする時間も増えた。
 - 寝る前にスマホを使用したりテレビを見たりしなかったため、早く寝ることができた。
- 健康に影響がでないように、上手くメディアを使用できると良いですね！



スクールカウンセラー山下先生来校日

11月9日・16日・30日

12:40～16:40に來られます。

相談室におられるので、行ってくださいね♪

