

# ほけんだより 2月

2018.2.23

さいたま市立桜木中学校  
保健室

イメージ大切です。

保健室の庭のチューリップが芽を出し始め、朝晩はまだ冷え込むものの、少しずつ春の気配を感じています。3年生は受験真っ只中で、進路と向き合い、2年生は館岩自然の教室を終え、来年度の準備がスタートし、1年生も6月に行われる未来くるワークの取組が始まり... それぞれの学年が4月からの新しい1年に向かって歩き始めましたね。保健室も来年度の健康診断日程を決めたりと、みんなと同様に準備が始まりました。それぞれが「今年はどうだったかな?」「次の学年ではどうしたいかな?」をイメージしながら、1歩ずつ進んでいきましょう!



## なぜ生活習慣が大切なの?

「生活習慣を整えよう」「よい生活習慣の基本は、食事・睡眠・運動!」このような言葉をよく耳にするのではないのでしょうか? でも、どうして生活習慣が大切なのか? これを知らずになんとなく過ごしている人も多いのでは? 今月は生活習慣について考えてみましょう。

### \* よい生活習慣によるメリット

〈バランスのいい食事〉



- 丈夫な筋肉、骨、血液などが作られる
- 元気に活動するエネルギーが作られる
- 体の調子が良くなる

〈適度な運動〉



- 筋肉がついて骨も強くなる
- 肺や心臓が強くなる
- 血液の流れがよくなる
- 気持ちがスッキリする、太りにくくなる

〈十分な睡眠〉



- 体の成長を促す
- 病気に対する抵抗力を強くする
- 落ち着いた気持ちになり、イライラしない
- 勉強やスポーツに集中でき、やる気も出てくる

### \* よくない生活習慣を続けると...

よくない生活習慣を続けると起る病気があります。これが「生活習慣病」です。



生活習慣は今の自分のためはもちろん、「未来の自分のため」に大切なのです。これから歳を重ねていった時、どんな自分になっていたいですか?

## ありがとう

先日、6組のみなさんが保健室の窓の掃除をしてくださいました。保健室の窓は外からだ高い位置にあり、1人では掃除も難しく、大掃除でも窓まで手が回らず、汚れが気になっていたのですが、6組のおかげで窓がピカピカになり、日射しもたっぷり入り、保健室がさらに明るくなりました。6組のみなさん、ありがとう!!



みんな職人さんのように、と、上手でした

# 保健朝礼と 行いました!

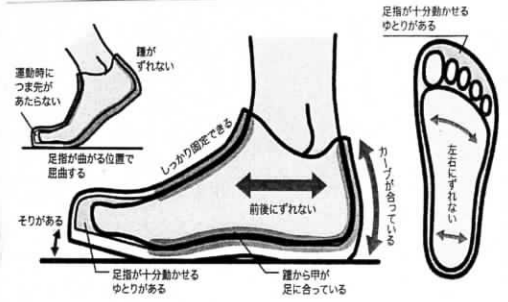
2/20(火)の生徒会朝礼は、保健委員会による保健朝礼でした。11月に行われた学校保健委員会の報告・伝達を行いました。今回のテーマは、「足元から健康を考えよう」ということで、足のトラブルについて考えたり、足指を使って土踏まずを育てる運動かをみんなが

実践したり、正しい靴の履き方についてを発表しました。内容を簡単にまとめたので、ぜひ参考にして、普段の生活に取り入れてみてくださいね!



## ① まずはおさらい 足に合った靴の選び方

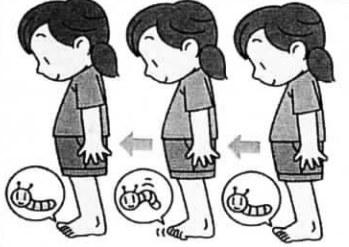
- ・つま先に7~10mmのゆとりがある
- ・横はセリツタリフィットして、足が固定できる
- ・かかとがずれたり、足が前後左右にずれない



## ② 土踏まずを育てる運動をやってみよう!



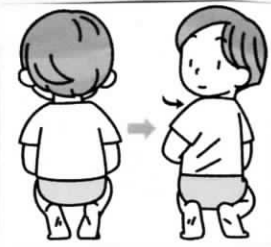
### 土踏まずを育てる運動① イモムシ歩き



運動をする前後で前屈をして身体の变化を体感しました。

足の指をイモムシのように曲げ伸ばし、その曲げ伸ばしだけで前に進んでいきます。

### 土踏まずを育てる運動② 踵座(きざ)



しゃがめず、すぐ後ろに転ってしまう人や手についてしまう人もいましたね。

かかとが上がった状態でしゃがみ、上半身を左にひねり5秒、右にも5秒ひねり、これを2セット行います。

足指を使うようになる、うれしい効果が!!

- ☆ 土踏まずが作られる
- ☆ 体か、運動能力がアップ!
- ☆ 頭の働かさがよくなる
- ☆ 体のゆがみが改善

## ③ 正しい靴の履き方を覚えよう!

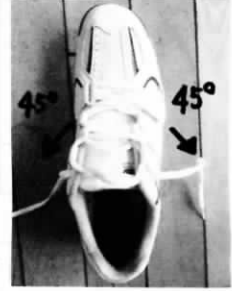
1. 靴ひもをゆるめて足を履く



2. 床にかかととソールとして、かかとを靴に合わせる



3. 靴ひもを調節し、しっかりと結ぶ



手前45°、後ろ45°の角度でひもを締めると、しっかりと結ぶ。

最後に歩いてみて、靴の中で足がずれないか、歩いて確認。きっと今までと履き心地が違いますよ!!



### △ こんなところに注意!

- ・靴が履きやすい=脱げやすい。めんどうがもしませんか! 毎回正しい履き方をするのが理想。体育や部活の時などに試して、習慣化していき!
- ・靴はメーカーによって大きさが違うので、同じサイズだからと買うのではなく、必ず履いて確認してから買入しましょう。

1,2年生の保健委員会の発表を参考にしました!



20~23日まで足型をとる体験を募集しましたが、たくさんの方が来てくれました。自分のからだを知ることはとても大切。今後のからだ作りに役立ててくださいね!

