



令和5年11月7日(火)  
学校組合立三豊中学校

### 朝夕の冷えこみが厳しくなってきました！！体調管理をしましょう。



朝夕の冷えこみが厳しくなり、冬の足音が聞こえるようになってきました。この時期は、昼間に気温が高くなる日もあり、寒暖の差が大きく、体調を崩す人が増えてきます。制服の下に着用する衣服で調節や温かい食べ物で体調を管理するなどして、本格的な冬の到来に備えましょう。

また、感染症予防には、手洗い、手指消毒、部屋の換気が基本です。自分のためにも、みんなのためにもしっかりと予防しましょう。

### 11月の保健目標「正しい姿勢を身につけよう」

いすに座る際、前かがみになっていたり、浅く腰掛けて背もたれにもたれていたりする人を見かけます。また、寒くなってくると、背中を丸めて歩く人も増えてきますね。最近、腰痛で保健室を来室する人が少なくありません。育ち盛りのみなさんが悪い姿勢を続けていると、体に様々な影響が出てきます。この機会に自分の姿勢を振り返り、良い姿勢を身につけましょう。

#### 身長を伸ばしたい人は・・・

保健室前の身長計で、身長を測っている人を見かけます。身長が伸びるということは、骨が伸びるということ。骨を伸ばすにはどうすればいいのでしょうか？

#### 1 正しい姿勢を身につけよう。

→骨への負担軽減で身長UP！

#### 2 骨を伸ばそう

→① 適度な運動、良質な睡眠で身長UP！

② 骨によい食事で身長UP！

・骨を作る材料であるカルシウム摂取。

【チーズ、小魚、牛乳など】

・カルシウムの吸収を促すビタミンD摂取。

【鮭や干し椎茸】

・骨の形成を促すビタミンK摂取。

【ほうれん草、小松菜、納豆】



#### 正しい姿勢を簡単に

#### 【立つ】

- ・下腹に力を入れて、お尻をキュッとしめる
- ・肩の力をぬく
- ・頭を吊り上げられているイメージ



チェックポイント

坐骨と頭を結ぶ線が一直線に



#### 【座る】

- ・椅子に深く腰かける
- ・軽くあごを引く
- ・背筋を伸ばして下腹に力を入れる
- ・ひざはだいたい直角
- ・足の裏を床につける

### LGBTQに関する相談は いつでも保健室へ

LGBTQの人は、約8%といわれており、これは左利きの人の割合と同じくらいなのだそうです。その中には、生きづらさを感じていながらも、男はこう女はこうあるべきという社会に根付いた思い込みによって、誰にも相談できず苦しんでいる人が少なくないそうです。

みなさんの中で、自分の性別に違和感があることを、制服を着ることやトイレに行くのが辛いことを、将来に不安を感じていることを誰かに話したいと思っている人はいませんか？何から、どう話せばいいのかわからない、けれど誰かに本当の気持ちを聞いてほしい…そんな人はいませんか？

家族や友達に話づらい場合は、ぜひ、保健室へきてくださいね。もちろん、相談内容は堅く守ります。。自分の本当の気持ちを話すことで、ほんの少し心を軽くしてみませんか。

