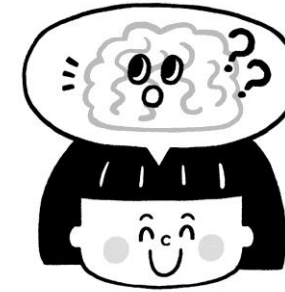


今年もあと1ヶ月となりました。期末考査も終わり、あとは冬休みを迎えるだけですが、年末年始を規則正しく過ごせるよう生活リズムを作っておきましょう。1月に元気な姿で登校してください。

保健委員会だよりは、毎年1年生の保健委員さんに作成を毎年お願いしています。今回は「正しい姿勢」と「便秘にならないコツ」についてです。ぜひ、4組保健委員さんが作成してくれた保健委員会だよりを読んでください。

脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス(深呼吸)をする。

正しい姿勢

こんな座り方をしていませんか??

背中が丸い

↳ 重い頭が前に出て来り。肩こりや腰痛を引き起こす。

足を組む

↳ 股関節や骨盤が傾く。

そっくり返る

↳ 腰に大きな負担がかかる。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩の負担。

肘をつく

↳ 上半身を肘で支えるから肩の負担に。背中はまっすぐですが重心は前に移動します。

ほおづえをつく

↳ 頭の重さを腕で支えるから、肘をつくより背中が丸まってしまう。

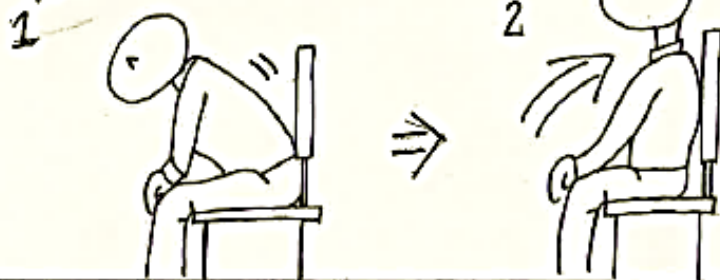
足がフラフラ

↳ 足が床につかないと、踏ん張る力ができず、骨盤が不安定なままになる。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背をたれに当てる

そのまゝ体を起こす



便秘とは?

ストレスの影響や自律神経がうまく働かない...などの原因で大腸の動きが悪くなり、排出されずに大腸内に長くとどまる・固くなると排出されにくくなることを「便秘」です。また腹痛、悪玉菌の増加、肌あれ、吐き気、疲労感、イライラなど、便秘は様々な体調不良を引き起こすので注意が必要!です。

便秘診断セルフチェック

- 何日も便が出ないことがある
- 便が固い
- 便の量が少ない
- 排便しても便が残っている感じがする
- 排便するときに痛み

今日からできる!

便秘にならないコツ

1日3食をきちんと食べる

3食きちんと規則正しく食べましょう。特に朝食がハンは大切です。

朝食後の「トイレタイム」

朝食後は便秘が起こりやすい状態。早朝に起きてゆとり時間を作りましょう。

積極的に食物繊維を

食物繊維は便の量を増やし、排便のリズムを整えてくれます。緑黄色野菜、大豆、みじき、ごぼうなどに多く含まれるのでオススメです。

体を動かそう

適度なウォーキング、腹筋をきかせるのも効果があります。

しっかり水分補給を

朝起きたときの水分摂取は、腸にほどよい刺激を与えます。

十分な睡眠を

しっかり睡眠をとり、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

