



令和8年2月3日  
一宮市立千秋中学校

朝起きるのがつらい時期ですが、元気に過ごせていますか。寒いからこそ、時間に余裕をもって朝ごはんをしっかり食べ、体を温めて一日をスタートさせましょう。

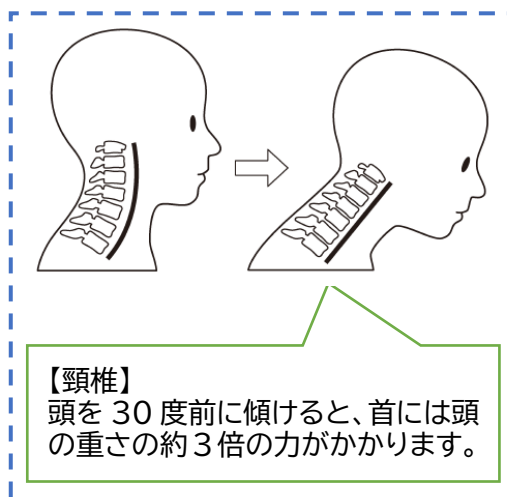
また、3年生は公立入試がありますね。当日自分の力を十分発揮できるように早寝早起きの生活に切りかえ、その日の疲れが翌日に残らないよう十分な睡眠を取りましょう。大切な時間を健康に過ごしてください。

## 2月の保健目標 正しい姿勢をとろう

◆ その体調不良、ゲームのやりすぎ?!

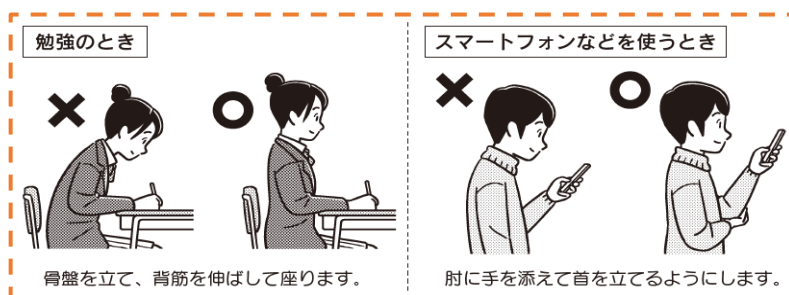
### ＜前傾姿勢によるストレートネック＞

ゲームやスマホの使用で前傾姿勢を長い間続けると、頸椎（けいつい）のカーブがなくなる「ストレートネック」になります。頭の重さは、ボーリングの球の重さ（約5～6kg）とほぼ同じであると言われています。本来、頸椎は湾曲（わんきょく）した形によって頭の重みを分散して支えています。前傾姿勢になると頸椎にかかる負担が増え、首や肩の筋肉にも負担がかかります。そうすると、血流が悪くなり、肩こりや頭痛、目の疲れ、意欲の低下などさまざまな不調をきたすようになります。実際、千秋中でもこういった人は増えています。



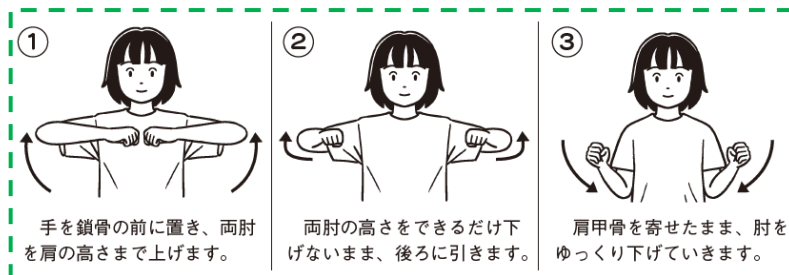
### ＜ストレートネックの予防＞

ストレートネックを予防・改善するためには、右の絵のように気をつけましょう。ゲームやスマホの使用時間を1日何分以内と決め、守り切ることが大切です。



### ＜ストレートネックの改善＞

前傾姿勢が続くときは、30分に一度は首や肩回りの筋肉をほぐすストレッチが有効です。ぬるめのお風呂に入ってリラックスしたり、スマホやゲームの時間を適度な運動の時間に置き換えたりしましょう。セロトニン（幸せホルモン）が分泌され、心も体もスッキリしますよ。



## 自分を大切にすること

何か不安なことや心配なことがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心が SOS を出しているのかもしれません。人間ならだれにでもささいなことにイラっとしたり、泣きたくなったりすることはあります。それは自然なことです。そんなときは、まず、自分がそういった気持ちになっていることを受け止めましょう。いつもあなたの頑張りを知っているのはあなた自身で、自分の心と体を守るのもあなたです。そんなときにおすすめの方法がありますよ。

### 【おすすめの方法】

- 好きな音楽を聴く
- ゆっくりお風呂につかる
- たっぴり寝る
- 掃除やスポーツで体を動かす
- 聴いてほしい人に話してみる

何か不安なことや心配なことがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、



## 人は人、自分は自分

中学生のみなさんは思春期の途中で自分らしさを模索し始める時期にいます。表向きは明るく振る舞って（ふるまって）いるけれど、人の目を気にするあまり、自分の感情を抑えがちになってしまうタイプの人はいませんか。そんな人は、一方では、人に共感して人間関係を作るのが上手です。また、よく気がつき、まわりからも信頼されやすい面を持っています。

あまり人の目を気にせず、自分が今どんな気持ちなのかを見つめ、あるがままの自分の気持ちを大切にしましょう。「人は人、自分は自分」これでよいのです。

## 腹式呼吸でいにとたくさん！

わたしたちは、ふだん胸の上部だけを使った浅い「胸式呼吸」をしています。ゆったりとした深い「腹式呼吸」は、筋肉の緊張をほどいて気持ちを落ち着かせ、不安感を軽減してくれます。寝る前に行うと心身がリラックスし、寝つきや睡眠の質がよくなります。また、自分の呼吸を意識することで、集中力が上がります。さらに、酸素が全身に行きわたるので血行がよくなり体がポカポカしてきます。

理想的な腹式呼吸は、おへその下（丹田というツボ）に空気を入れるイメージで、ゆっくりと鼻から息を吸い、吸ったときの倍の時間をかけて、ゆっくりと口から息を吐き出します。目を閉じて自分の呼吸にだけ意識を向けます。腹式呼吸は、座った姿勢でも横になった姿勢でも行ってよいです。

イライラしたり、不安で気持ちが落ち着かなかったり、なかなか寝つけなかったりする時は、1分でも「腹式呼吸」をやってみましょう。試験の直前に行うのも効果がありますよ。

