



生駒市立上中学校
保健室
2026年1月9日



2026年になりました。今年もよろしくお願いします！
みなさんは、今年の目標は立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。今年もケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています。

いつも正しい姿勢 ピンっとね！

いい姿勢だと、呼吸がしやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中も姿勢を意識しましょう。



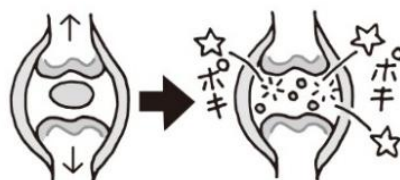
骨を鳴らすとどうなる？

指や首を「ポキポキ」と鳴らすと、なんだか気持ちいい。そう思ってクセになっていませんか？

実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、関節の中でできた泡がはじける音だと言われています。

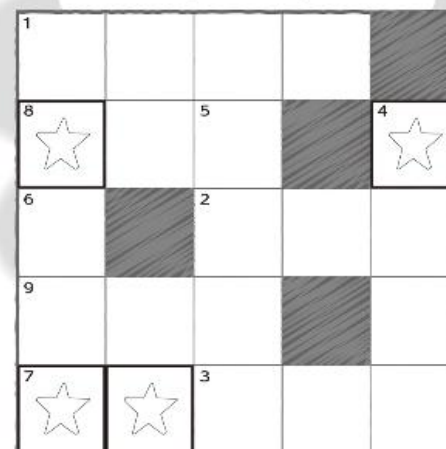
指を鳴らすのは大きなケガにはつながりにくいと言われていますが、大事な神経や大きな動脈などが通っている首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節や周りのじん帯に負担がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。場合によっては、歩けなくなったり、命の危険につながったりすることもある。

つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人がほとんどだと思いますが、体に影響が出てしまったら心配です。もし鳴らしたくなったら思い出してみてください。



てあらいクロスワードに ちょうせん！

手洗いにまつわることばを入れて、
クロスワードを完成させよう！



☆のついている
マスに文字を並べかえて
出てくる単語は何か？



※すべてひらがな・大文字で答えてね

- ❁ 手洗いは、外から帰った時・トイレの後・□□□(ヨコ3)を食べる前・ペットなどの□□□(ヨコ1)をさわった時・赤ちゃんの□□□(ヨコ2)をかえた時など
- ❁ 洗い□□□(タテ6)が多いのは、手のこう・指の間・つま・手首・手のひらの□□(ヨコ7)など
- ❁ 手洗いは、水だけでなく□□□□(タテ4)を使おう
- ❁ 手を洗ったら清潔なハンカチか□□□(タテ5)でふこう
- ❁ 入口や出口でさわる□□(タテ1)はバイキンがいっぱい
- ❁ しっかりと洗うコツは、せっけんを□□(ヨコ8)立てて、両手をよく□□□(ヨコ9)こと



「あけましておめでとう」

あけましておめでとう

あけましておめでとう

1月 スクールカウンセラー来校予定日



※ 利用には予約が必要です。事前に学校まで連絡ください。
保護者のみのご相談も可能です。
酒井先生・・・16日(金)・23日(金)・30日(金)
中村先生・・・19日(月)・29日(木)

