

ほげんだより 1月

令和8年1月8日

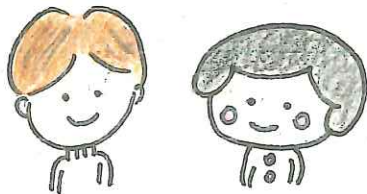
東広島市立磯松中学校

相談の仕方を知っておこう

「勉強のこと」「自分の身体のこと」「友達関係」「家のこと」「SNSのトラブル」などでしんどいとき、つらいときは、身近にいる信頼できる大人に相談をしてください。自分の悩みを話すのは勇気がいりますが、相談をすることは、メリットがあります。



こんなことを話したら「笑われる」「ダメな子、弱い子と思われる」と思わなくていいです。次のような言葉をつかって話しかけると、相談しやすいです。



- (例)
- 「あの… ちょっとよろしいですか」
 - 「後で時間をつくってもらえませんか。」
 - 「聞いてほしいことがあるのですが…。」

相談をするとこんなメリットがある

- ・人に話しているうちに、自分の気持ちの整理ができる。
- ・自分のことを冷静に見ることができる。
- ・スッキリして心が軽くなる。



ストレートネックになっていませんか。

ストレートネックになると

① 長時間の悪い姿勢



② 斜角筋が固くなり肩こりに



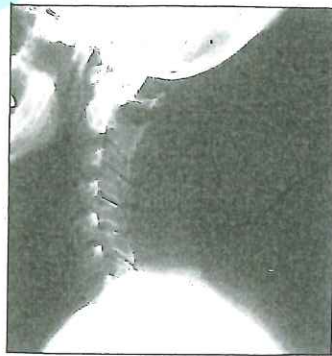
③ ストレートネックになると



- ・頭痛
- ・腕のしびれ
- ・手、指に力が入りにくくなる
- ・「頸椎椎間板ヘルニア」につながる。

ストレートネックを予防しよう。

ストレートネックは、座っている時の悪い姿勢や
スマホ使用時の指先の作業のし過ぎでなります。
頭の重さは、約 **3** kgもあるので、よい姿勢
で過ごすと、首や肩に負担がかかりません。

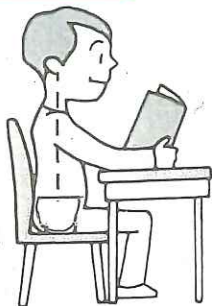


正常な首は、
アーチになって
いるよ。



こしぼね

1 腰骨を立てるように
座る



しやかくぎん

2 斜角筋のストレッチ



首を倒し、
30秒伸ばす。
(左右2セット)

しょうきょうぎん

3 小胸筋のストレッチ



肘を曲げて
腕を前後に
30秒振る。
(左右2セット)



緊張した時のリラックス法

テストや受験、面接が近づくと緊張してドキドキします。
みんな一緒だと思っても緊張が治まらないことがあります。
そんな時は、**身体**と**思考**をリラックスさせるように
してみましょう。

