



2024年（令和6年）
11月1日
福山市立城南中学校

11月1日は、いい姿勢の日

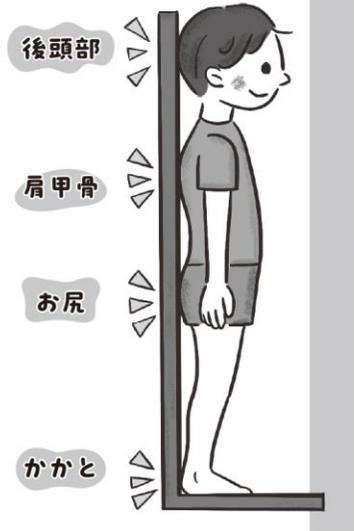
（由来：「1」という数字は背筋をピンと伸ばした様子にみえることから）

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に動かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



「性の多様性」に関する掲示をしています。

10月11日から「性の多様性」の掲示物を、北校舎1階 相談室 横の壁に掲示しています。みなさん、もう見ましたか？

私たちが暮らしている社会には、「男性・女性」だけでは、分けることができない様々な性のかたちがあります。好きになる性や表現したい性は、人それぞれ違います。どの性のかたちも平等で、お互いに尊重されなければいけないと思いますが、自分の性に悩んでいる人がいるかもしれません。多様な性を理解し、性に関する差別や偏見をなくしたいという想いで、保体委員会ではレインボーフラッグを作成しました。レインボーフラッグとは、LGBTの尊厳と、社会運動のシンボルとして作られ、世界中に広がりました。レインボーフラッグは、6色が多いのですが、今回は、保体委員が7つの縦割り団に別れ、それぞれの団のカラーフラッグを作りました。できあがった7色のフラッグをつなげ、一つの城南レインボーフラッグにしました。



保護者の皆様、地域の皆様へ

11月12日（火）は、昨年も実施しました私服登校を今年度もします。生徒一人ひとり顔や性格は違うように、いろいろな性があり、いろんな生き方があると思います。いつもは、みんな同じ制服ですが、私服登校の日は、生徒一人ひとりが「自分らしさ」を表現し、お互いがそのことを認め合える一日になってほしいと願っています。

任意なので制服や体操服での登校も大丈夫です。ただし、化粧・装飾品などはしないで、服装（私服）で、自分らしさを表現するように伝えています。当日の登下校では、カラフルな私服を着て登校すると思いますが、ご理解とご協力をお願いします。