



令和7年1月31日  
平戸高等学校

担当

2-1 七種 朝香

2-1 福田 涼介

例年に比べて暖かい日もありましたが、最近は寒い日が続き、体調を崩しやすくなっています。新型コロナウイルス感染症、インフルエンザにかかる人が多くなってきているので、手洗い・うがい・手指消毒を心がけ、生活するようにしましょう。

## 感謝の気持ちを言葉で伝えよう

みなさんは、普段家族や友だちなど周りの人に対して「助かったなあ」、「ありがたいなあ」と思ったタイミングでどれくらい「ありがとう」を相手に伝えられていますか？わざわざ言わなくても伝わっているだろうと思ったり、照れてしまっていて言えていないときも多いのではないのでしょうか。感謝の気持ちを直接伝えることで気持ちが伝わり、関係がさらに良くなることもあります。相手への感謝は言葉で伝えてみましょう。

### ささいなことでも感謝を伝えよう

感謝を伝えると、相手はよいことをしたなと安心したり、うれしい気持ちになったりします。

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」

ありがとう



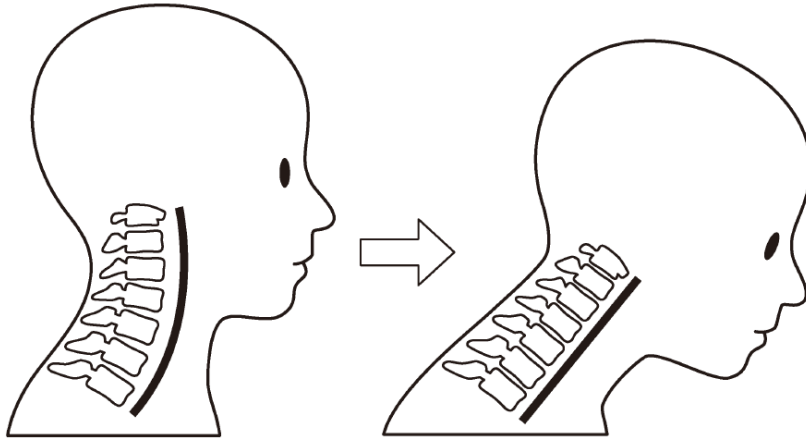
### 「ありがとう」は声に出して伝えよう

心の中で感謝しても、その気持ちを相手に聞こえる声ではっきり言わないと、伝わりません。直接(直接が難しいときは手紙でもLINEでも)言葉で伝えてみましょう。



## ストレートネックを予防しよう

肩を丸めたような前傾姿勢を長い間続けていると、首の骨（頸椎）のカーブがなくなる『ストレートネック』になり、からだにさまざまな不調をきたします。



頭を30度前に傾けると、頸椎の湾曲が失われた分、首には頭の重さの約3倍の力がかかるといわれています。

ストレートネックが続くと、首や肩の筋肉に強い負担がかかると血流が妨げられ、全身にさまざまな不調をきたします。

<起こりやすい不調>

- ・首や肩のこり
- ・頭痛
- ・目の疲れ
- ・めまい
- ・集中力、意欲の低下
- など

<首や肩回りの筋肉をほぐすストレッチ>



① 手を鎖骨の前に置き、両肘を肩の高さまで上げます。



② 両肘の高さをできるだけ下げないまま、後ろに引きます。



③ 肩甲骨を寄せたまま、肘をゆっくり下げていきます。

前傾姿勢が続かないように注意して、ストレッチをこまめに行い、ストレートネックを予防・改善しましょう。