

# 10月のほけんだより

加須市立昭和中学校 保健室  
2022. 10. 4 (火)

朝夕はすいぶん涼しくなり、通勤途中にとんぼを見かけるようになりました。日中との気温の変化が大きくなっています。行事が続きます。体調管理をしっかりとしましょう。早寝・早起き・朝ごはん！

## 【校内音楽会～身体に心に響く 歌の力】

秋風とともに校内音楽会に向けて、校舎内のあちこちから歌声が響く季節になりました。クラスみんなでステージに上がり混声合唱をするのは、中学生の特権です。高校では、男子校、女子校に進学する人もいて、さらに芸術教科も美術や書道など全員が音楽を選択するわけではなくなります。さらに、クラス全員でホールの舞台に立つこともないでしょう。3年ぶりに全学年、一同に開催される校内音楽会。ホールに各学年、各クラスのハーモニーが響き渡るのを楽しみにしています。

ところで、みなさんは「歌を歌う」ことは、好きですか？上手い下手は、いずれにしても、歌を歌うと前向きな気持ちになれませんか？カラオケでストレス発散する人もいるかもしれません。実は、歌を歌うことで人と関わるのに使われる神経が活性化されます。

- ・顔、口腔、鼻腔などの感覚を脳に伝える三叉神経
- ・表情をつくる顔面神経
- ・声を出し韻律を奏でる舌咽神経
- ・頭を動かす副神経

などです。さらには、喉（のど）から横隔膜までくまなく刺激し、リラックスするときに活性化される副交感神経にとっても良い影響を与えます。

つまり、「歌を歌うこと＝合唱」は、身体も心も…さらには、人との関わりをも健康（良好）にする力があると言えます。

そこで、保健室から校内音楽会に向けて ワンポイントアドバイス！！  
運動をする時に準備体操をするように 歌う時にも準備体操をしましょう。

### ① 顔のマッサージや変顔をして、顔面神経をリラックス

「変顔ヨガ」 頬をふくらませたり、口を大きく開けたり、寄り目にしたりなど普段使わない顔の筋肉を動かしましょう。また、耳たぶを持ったままゆっくり回したり、おでこを指でプッシュしたりしましょう。

### ② 「べー」と舌を出して、喉の周りの筋肉をリラックス

思いっきり口を開けて、舌の裏が伸びているのを感じるまで、舌をしっかり「べー」と出しましょう。喉の周りの筋肉が鍛えられ、気管も開いて、リラックスできます。

校内音楽会、当日の素敵なハーモニーを楽しみにしています。



## 【10月10日は、目の愛護デー】

### 目の健康のため



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない（1時間使ったら、10分間は目を休める）
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

やってみよう

### セルフチェック

Check✓

- 気がつくテレビや本に近づいている
- 首をかしげたほうが見やすい
- 片目を閉じてものを見ている
- 光をまぶしく感じる

それ、もしかしたら視力低下のサインかも…

### 【受診は、もう済みましたか？】

1学期に行われた歯科健診や視力検査など健康診断の結果、受診が必要な人には、結果の通知でお知らせしています。受診は済んでいますか？むし歯や視力低下など放っておいても改善することはありません。早めに受診するようお願いいたします。なお、受診された場合は、病院で書いてもらった用紙を学校まで提出ください。

9月30日現在

視力受診率 44.9%

歯科受診率 53.2%

※3年生は、「加須市子育て助成医療制度」の対象になるのは、今年度末までになります。

