

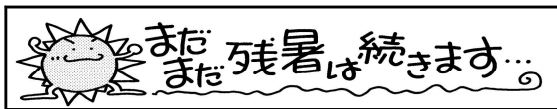
ほけんだより 9月

加須市立大利根中学校
令和5年9月
保健室 No.5



さあ2学期のスタートです...とは言っても **気分のらない人へ**

| | | |
|---|--|---|
| <p>暑いから シャワーだけ...と言わず 心身の 疲れもとれて ぐっすり 眠れるよ ぬるめのお風呂に ゆっくり入ろう</p> | <p>朝ギリギリまで 寝ていたいところですが 少し余裕をもって 起きてみよう</p> | <p>暑くて食欲も 落ちこみ気味...? バナナ1本 牛乳1杯 何か口に 入れてこよう 朝食を必ず食べよう</p> |
|---|--|---|



今年の夏は、気温が体温を超える酷暑が続いていますが、この暑さはまだ続くようです。暑さで疲れもたまってきている時期ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけ、体調管理に努めましょう。まずは、十分な睡眠時間を確保しましょう。



よい睡眠をとるために...

- 寝たい時間の1~2時間くらい前に、40℃くらいのお湯にゆったりつかりましょう。眠りやすくなるための「副交感神経」のはたらきが活発になります。
- 寝る1時間前(どんなに遅くても30分前)からスマホやタブレット、携帯型ゲームを使わないようにしましょう。

十分な睡眠は、疲労回復だけでなく、集中力が高まる、ストレスを和らげる、免疫力を強くする、体の発達を助けるなどの効果があり「寝薬」という言葉があるほどです。

【2学期の保健行事予定】

- 9月 1日(金) 貧血検査 2年
 - 12日(火) 歯科保健指導 1年
 - 11月20日(月) 脊柱側彎症(モアレ)検査 1年
 - 11月30日(木) 臨時歯科健診 全学年
- *9月中にクラスごとに身長・体重測定を行います。



【色覚検査について】

加須市では小学校4年生で色覚検査を行っていますが、色の見え方について心配がある場合には、本校でも簡易色覚検査を行うことができますので、ご希望があれば担任または養護教諭までお声がけください。

～学校保健委員会が行われました～



夏休み最終日の8月28日に学校保健委員会が行われました。今年度の健康診断結果の報告後、保健委員会委員長3年 長瀬 智也さん、副委員長3年 黒津 天汰さん、2年 澁谷 健将さん、1年 牧野 蒼空さんが「新体力テスト時アンケート調査の結果」を元に大利根中生の生活の実態について発表しました。

さらに講師にメディカルトレーナースタジオの宮野 友宣 様をお迎えし、『ストレッチとメンタル指導法』についてお話を伺いました。その中で、脳（言葉）と身体の関係性として、保健委員が前屈をした場合、次で頭の中で“柔らかいもの（例えば“豆腐”）”を思い浮かべてから前屈した場合、次に逆に“硬いもの”を思い浮かべてから前屈した場合で柔軟性がどう変わるかを例としてお話しになりました。さて、どう変わったと思いますか。“柔らかいもの”を思い浮かべると身体も柔らかくなり、“硬いもの”を思い浮かべると身体も硬くなりました。それくらい、言葉による脳への刺激が、身体によるパフォーマンスに影響するそうです。だから、チーム競技などにおいて声を出すことは、その競技へのパフォーマンスが上げることにつながります。その際には、チームメイトには、緊張をさせるような言葉ではなく、自分自身への言葉も同様にポジティブな言葉が大事になります。



さらに“「ありがとう」という言葉は、最大のマジカルワード”、人によっては、つい「すみません」と言ってしまうことがあるけれど、それをすべて「ありがとう」に変えるとすべての物事が好転するともお話になりました。友だちや家族に“物を取ってもらった”など当たり前と思えるような些細なことでも言葉に出して言ってみましょう…確かに「ありがとう」と言うと相手も自分も気持ちがいいものです。「ありがとう」の他にも「いただきます」「いってきます」「ごめんなさい」をきちんと言いましょうとのことでした。

運動にしる、勉強にしるパフォーマンスを上げるには、スマホや PC などは、寝る前の1時間前、少なくとも30分前にはやめて、英単語を覚えたり、短文の小説を読むなど、脳を興奮したままにしないで、睡眠・記憶モードにすることが大事だそうです。



さらにストレッチには種類があり、運動前には動的ストレッチを運動後は静的ストレッチをするのが効果的であり、腰痛予防のために腹筋を鍛えるためのストレッチを行いました。