

ほけんたより10月

令和4年10月7日 No.7 養護教諭 土井明日子

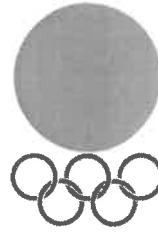
コミュニティ・スクール
春日野中学校・保健室

おうちの人にもみせましょう！

10月10日スポーツの日は1964年東京オリンピックの開会式が行われた日です。

前日は東京に日本中の雨を集めたような豪雨だったそうです。しかし翌日は朝から晴れ渡り、開会式が行われました。当時の天気予報でも翌日の開会式は大雨の予報で、あきらめムードも漂う夜だったこと想像ができます。世の中の発展で便利になった現代ですが、その分、意外な出来事やうれしい驚きなどが減ったなと実感します。

校内に響く歌声が戻ってきました。3学年とともに初めての合唱コンクールに向けてそれぞれの目標をかかげて歌声に磨きをかけています。練習の中で仲間との意見や気持ちの食い違い、リーダーとしての迷いもたくさんあると思います。お互いすてきなハーモニーを目指して力を合わせてほしいと思います。クラスの仲間と1つの目標に向かって気持ちを合わせていく過程できっと、意外な喜びや驚きがあることと思います。本番では聴く人たちを幸せな気持ちにできることでしょう。楽しみにしています！



TOKYO 1964



みんなく(すいみん教育)の講話が行われました。パンフレットを持ちかえり、家族にもその大切さを教えてあげてください！



みんなく講話振り返り

- 1・睡眠は量、質、リズムが大切です。
 - 2・朝の光で体内時計をリセットしましょう。
 - 3・睡眠不足は学習の定着を妨げます。
 - 4・睡眠負債10分を取り戻すには1週間の十分な睡眠が必要とされています。
 - 5・ブルーライトは体内時計を狂わせます。
 - 6・大谷翔平さんはシーズン中、「けがの防止と体力回復」のために11時間、眠るそうです。
- 合言葉は「早起き、早寝」です。どれだけ夜ふかしをしても起きる時間はできるだけずらさないようにしましょう。
 - 昼夜逆転の生活は中学生にとってデメリットしかありません。また、それを修正するにはとても時間がかかり修正する気力や体力が続かないこともあります。
- 1番は「夜は寝る、朝は起きる、日中はからだを動かす」という基本を忘れずに生活することが大切なようです。

歌を唱えることは良いことがたくさんあるということを知っていますか？～歌と健康の関係～

SING! SING! SING!



歌の力☆ここがすごい！

感染防止

唄うとだ液の量が増えます。だ液には細菌やウイルスからからだを守る働きがあります。

脳の働きがよくなる！

唄うことで興奮とリラックスの脳波が交互に脳を刺激し、脳を活性化させます。

ストレス解消

唄うことでストレスを発散すると幸せホルモンが分泌され免疫力もアップするそうです。

美容、若返り効果も！？

歌詞の内容に気持ちを込めて唄うことで日常生活で感じないような熱い思いや悲しい思いを疑似体験し、感情の整理をすることにもつながります。

また、恋の歌を唄うことによって精神面や美容にも良い相乗効果を生むそうです。

消化の働きがよくなる

おなかから声を出す腹式呼吸をすると横隔膜がよく動き、胃腸を刺激し消化の働きを活発にします。また、血行がよくなるのでからだの冷えを軽減することができます。

からだの運動に！

おなかの底から声を出すことで全身を使う有酸素運動に！

……保護者の方へ～子どもの視力低下について～……

先ごろ公表された文部科学省「令和3年度学校保健統計調査(速報値)」によると、「裸眼視力1.0未満の者の割合は小学校1年生で約4人に1人、小学校3年生で約3人に1人、小学校6年生では「約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。

視力低下はとくに近年、子どもの大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍によるさまざまな生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。一方で、学校での学習、ご家庭での生活ともに子どもがPCやタブレット、スマホといったICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。

こうした現状を踏まえ、子どもたちには、スキルや情報モラルだけでなく、視力や目の健康も含めて、こうした機器を「どう使っていけばよいか」を、ぜひ知ってほしいと考えます。保健室をはじめ、学校からも取り組みや啓発を続けていきます。保護者のみなさまにおかれましても、引き続きご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。

