

保健だより 10月

令和4年 10月
木崎中学校
保健室 NO.6

涼しい風が心地よく、過ごしやすい季節になりました。体育祭が無事に終わりましたが、10月は中間テスト、合唱コンクールと行事が続きます。例年、行事に追われ忙しくなる時期は、体調不良やケガで保健室に来室する人が多くなります。9月も体育祭練習が始まってから、来室数が倍増しました。忙しいときこそ、体調管理に努め、よい思い出をたくさん作りましょう!!

皆さんは知っていますか？

歌と健康の関係

歌うことの健康効果がすごい！

ということを・・・



歌うことは、ストレス発散とともに健康と美容にも効果的なのです。

ストレス解消・免疫力アップ

セロトニンやドーパミン、エンドルフィンといった「幸せホルモン」が分泌され、ストレスを感じると分泌（唾液に含まれる）されるコルチゾール（ストレスホルモン）が減少するという実験結果があります。ストレスが軽減されると、全身の血流が促進され、細胞が活性化されて免疫力がアップします。

筋肉をきたえる！

腹式呼吸を意識して歌うと、腹筋や横隔膜や胸筋がきたえられます。

感染防止・口臭・虫歯予防

歌うと唾液が多く分泌されます。唾液には、細菌やウイルスから体を守る働きがあります。

脳の働きが良くなる！

歌詞の暗記やリズムに合わせることや、情景をイメージすることにより脳が刺激され、脳の活性化につながります。

美容効果あり！

表情筋がきたえられ、たるんだ肌が引き締まり、小顔効果や二重アゴ防止、ほうれい線予防、リフトアップの効果が期待されます。

自律神経のバランスを保つ

人前で歌う緊張感（交感神経）と歌い終わった後のリラックス感（副交感神経）が、自律神経をほどよく刺激し、自律神経のバランスが整います。自律神経のバランスが整うと、免疫力がアップします。

ダイエットと運動効果！

腹式呼吸で1曲歌うと、発声運動・呼吸運動・腹筋運動より、100m走ったのと同じくらいのカロリーを消費します。



10月の保健目標

視力の低下に気をつけよう!!



目の健康のために



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

スマホ・ゲーム
のめり込み注意!

●画面から目を30cm以上離す
(猫背にならないようにする)

●長時間、連続で使わずに目を休ませる
(遠くを見るようにするとよい)

スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは

●目が乾燥しないよう
意識的にまばたきをする

●寝る1時間ほど前からは
使わない

～2学期発育測定結果～

9月1日、2学期の発育測定を行いました。身長伸びが大きかった人、あまり伸びなかった人、様々だと思いますが、成長には個人差があります。自分なりの成長を大事にしましょう。

		身長平均(cm)		体重平均(kg)	
		4月	9月	4月	9月
1年	男子	154.5	159.2(+4.7)	49.7	51.2(+1.5)
	女子	151.7	153.6(+1.9)	45.6	46.0(+0.4)
2年	男子	161.6	164.7(+3.1)	54.7	55.7(+1.0)
	女子	153.7	154.8(+1.1)	45.4	45.4(±0)
3年	男子	165.8	168.7(+2.9)	55.4	56.4(+1.0)
	女子	154.8	155.5(+0.7)	48.2	47.3(-0.9)



() は1学期からの増減