

ほんわか保健室



中部中学校 保健だより 2月号 令和4年2月1日発行

県内で「まん延防止等重点措置」が実施され、新型コロナウイルスの感染拡大が心配される日々が続いています。今後も感染予防対策を続けながら、気を引き締めて過ごしていきましょう。

さて、もうすぐ節分ですが、節分が過ぎると、暦の上では「立春」です。ゆっくりと季節は春に向かっていきます。とはいえ、まだまだ寒い日が続きそうです。3年生はしばらく入学試験が続きます。寒さに負けないよう、休養と栄養をしっかりとって、当日までに体調を整えておきましょう。

2月の保健目標 心と体の健康に気をつけよう

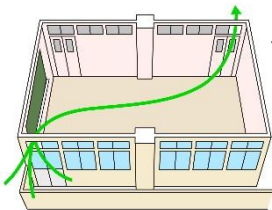
手洗い・換気をしよう

保健委員会では、石けんや消毒液の補充を毎週行っていますが、冬になり、石けんや消毒液の減りが少なくなっていると話題にあがりました。そこで、2月14日（月）～18日（金）「手洗い・換気チェック週間」を企画しました。詳しくは、10日、各クラスの保健委員より呼びかけします。下記のポイントを確認してこまめに手洗いと換気を行いましょ。



☆手洗いのポイント☆

石けんを使って手の平や指の間、共有物を触る指先などは丁寧に洗い、流水で洗います。洗った手はハンカチなどで拭きとりましょ。



☆換気のポイント☆

換気は、教室の対角線の窓を開けると風の通り道ができ、効率的に新鮮な空気の入換えをすることができます。窓の閉めっ放しや開けすぎにも気を付け、クラス全体で声をかけ合いましょ。

併せて、生徒会による「冬を温かくプロジェクト」も始まっています。水分補給は、夏に限らず、冬もこまめに行うことで、感染予防としても効果があります。水筒を持参しましょ。



第2回学校保健委員会の報告（12/7実施）

テーマ「メディアが及ぼす影響を考えよう」～あなたの姿勢は大丈夫？～

各教室でオンライン開催でしたが、接続の関係で聞き取りにくい場面があったことをお詫びします。そんな状況でも、生徒のみなさんはしっかり話を聞いてくれました。はじめに、保健委員がクイズやアンケート結果について発表し、その後、講師のあさくら接骨院 村田憲彦様をお迎えし、「姿勢」について講話していただきました。少し前になりますが、内容の一部を振り返ってみましょ。



<保健委員の発表>

長時間メディアを使用することは、体や心、生活リズムなど、健康に大きな影響を及ぼします。



「平日1日あたりのスマホ等の使用時間を質問したところ、「1~2時間」と答えた人が106人と最も多く、次に多いのが「2~3時間」で105人でした。「4時間以上」の人は69人いました。

メディアは生活とは切り離せないものですが、上手に付き合うために、家族で使用時間のルールを決めたり、話し合ったりして「ノーメディアデー」に取り組んでみてはどうでしょうか。家族で一緒に考えてみましょう。



<講師の先生のお話>

姿勢が悪いと…

- ・勉強（集中力や記憶力の低下につながり、口呼吸になるため良くない。）
- ・見た目（猫背や顔が大きく見えて格好悪い。）
- ・運動（踏ん張れない、バランスが悪く、練習しても上手くいかない。）

☆有名人の共通点は？**姿勢が良いこと！**

例えば、BTS、ブラックピンク、羽生選手、ロナウド選手、イチロー選手など…。



座り姿勢では①「首」②「肩」③「骨盤」の3点に注目！

①首は「頭を後ろにスライドさせる運動」や「バスタオルを使って首の後ろを伸ばす運動」

②肩は「胸の前側の筋肉をほぐしたり伸ばしたりする運動」や「背中中の筋肉を鍛える運動」

③骨盤を起こすため「四つんばいでお尻を突き出す運動」や「仰向けで股関節と膝を曲げる運動」

※配付済みのプリント「姿勢が変わるとミライ（勉強、見た目、運動）が変わる」を参照してください。QRコードでそれぞれの動画を見ることができます。

<良かった感想の紹介>

スマホを触っている時間が長いので時間を決めて使っていきたい。姿勢を改善する運動は簡単で家や隙間時間でできると思うので、毎日続けていくのも苦じゃないなと思った。（1年男子）

姿勢が悪いことがよくないとは知っていたけど、未来の人間の想像図を見て、衝撃を受けた。とても未来のことではなく、姿勢を今のうちに正しくしたいと思った。（2年女子）

ゲーム機器をよく使用するので時折休憩を入れるなど、工夫しながら使用していきなりたいと思った。普段学校や家などで座っている時間が長いので、姿勢を正しくできたら良いと思う。自分の将来のためにも今できる事をして、後悔しないように生きていきたい。（3年男子）