



ニコニコエブリデイ

日間賀中学校

保健だより

30.1 2.3

2018年も残り1か月になりました。みなさんにとって、どんな1年間になりましたか。できるようになったこと、新しく挑戦したことなどあったと思います。一方で、失敗して落ち込んだこともあるかもしれません。どんなことでも大切な経験です。来年もいろんなことに挑戦してみましよう。

12月は合唱コンクールや持久走大会があります。かぜを引きやすい季節なので、手洗い、うがいなどの対策をして、かぜを引かないようにしましょう。



なぜ換気が必要なの？

教室のように多くの人が過ごしている場所では、人の吐く息から出る二酸化炭素、飛沫（咳やくしゃみによって飛ぶ水滴のこと）、ほこりなどで空気が汚れます。石油などを燃料とするストーブを使用すると、さらに空気が汚れます。授業の始まる前に窓を開け、新鮮な空気を取り込んだとしても、閉めきった状態で授業をすれば、授業が終わるころには、空気がかなり汚れます。

換気をしないと、空気中の二酸化炭素量が多くなり、集中力が下がる、頭が痛くなるなど、体調が悪くなることがあります。飛沫を通じて風邪やインフルエンザなどの菌やウイルスに感染する機会も増えるかもしれません。だから、換気を行う必要があるのです。

みなさんの過ごす教室は換気をしていますか？
毎放課に全ての窓を開けて、しっかり換気をしてください。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

12月来校日 6日(木)、13日(木)

1月来校日 10日(木)、24日(木)

誰かに話したいけど、誰に話せばいいかわからないことはありませんか？こんなときは、大八木先生に話すのはどうでしょうか。モヤモヤした気持ちが、すっきりするかもしれません。相談室は、毎放課に開放しています。

保護者の方の面談も行っていますので、担任の先生を通じて予約をしてください。



第2回学校保健委員会

11月20日（火）に大和哲也さんを講師に第2回学校保健委員会を開催しました。内容の一部と生徒の感想などを紹介します。

講師紹介：大和哲也さん

現在K-1 Fighterで、元ムエタイ世界二冠チャンピオン。キックボクシングと合気道を融合した「合気ック」を提唱し、姿勢と心が一体になることの大切さについて学んでいます。



〈内容〉

バランスのいい、自然な姿勢とは？

いい姿勢をしようとされてつくる姿勢は、押されると揺れてバランスを崩しやすい。これは、頭からかかとまでしか、意識ができないから。

【バランスのいい、自然な姿勢の作り方】

①その場で足踏みをする。

足踏みをすることで、自然な歩幅が整うため。

②つま先立ちを繰り返す。

つま先立ちをするときは、身体が反らないように真っ直ぐになるように気をつける。

かかとを下ろすときは、ゆっくり下ろす。床とかかとの間に一枚の紙があること意識する。

この方法で作った姿勢は、押されてもバランスを崩しにくい。これは、頭からつま先まで意識できていて、心と身体と一緒に使えている状態になっている。自然ないい姿勢ができていると腕を引っ張られていても、バランスを崩さずに立っていられる。また、引っ張られていても、歩くことができる。

〈生徒・保護者の感想〉

- ・授業で姿勢が崩れたり、だるくなったりしたら、一度いい姿勢にして気持ちをきりかえたい。そして、しっかり授業を取り組みたい。（生徒）
- ・「できる」、「できない」と言葉にするだけで、身体ができたり、できなかったりするの、とても不思議に思った。1つ1つの体験が面白かった。（生徒）
- ・心の状態が身体に現れてしまうので、常に意識して学校でも家でも、いい姿勢でいようと思った。（生徒）
- ・姿勢を正していると分かっていても、実はふらふらしていることが分かったので、つま先も意識していきたい。（生徒）
- ・正しい姿勢とは、どういうものを詳しく教えてくださいました。私も参考にして、正しい姿勢を身につけたいと思います。（保護者）
- ・心と身体はつながっていて、気持ちが姿勢に現れるということに納得しました。（保護者）
- ・心と身体を一つに使う大切さ、大人になった私にも大切なことだと感じています。とても勉強になりました。（保護者）