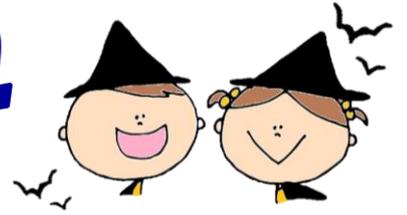


ほんだよ! 10月号



日間賀中学校 保健室 令和4年 10月

朝晩も涼しくなり、すっかり秋らしくなってきました。この時期は気温の変化によって体調を崩しやすいので、気温に合わせて衣服の調節をしていきましょう。

10月には、小中合同運動会、日中祭、合唱コンクールと楽しい行事がたくさんです。最後の日中生として最高の思い出を作れるよう、体調をしっかり整えましょう。

知っていますか? 歌と健康の関係



合唱コンクールまで、あと1か月ですね。さまざまな行事があり、練習時間を確保することは難しいかもしれません。悔いの残らないよう、限られた時間の中でしっかりと練習に励みましょう(*^o^*)

さて…**歌を歌うことは良いことが沢山ある**ということを皆さんは知っていますか?

歌の力★ここがすごい!

感染防止!

歌うと**だ液の量が増えます**。
唾液には、細菌やウイルスから体を守る働きがあります。

美容・若返り効果も!?

歌詞の内容に気持ちを込めて歌うことで、普段の日常生活の中では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、恋の歌を歌うことによって、若返りホルモンや性腺刺激ホルモンなどが分泌されることが分かっています。

つまり、精神面や美容面にも良い効果を生むのです。

脳の働きが良くなる!

歌うことで、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!

歌うことで、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!

消化の働きが良くなる!

お腹から声を出す腹式呼吸をすると、横隔膜が良く働き、胃腸を刺激し、消化の働きを活発にします。また体内の血行がよくなるので、冷え性を軽減することもできます。

体の運動に!

お腹の底から声を出すことで、全身を使う有酸素運動に! 1曲の消費カロリーが100mダッシュに相当することもあるのだとか。



「まっすぐ」はNG？ストレートネックとは

よい姿勢は、背筋をまっすぐ伸ばした方がよい。そのイメージから「首もまっすぐのほうがいいんじゃない？」と誤解をしている人もいますが、首の骨（頸椎）には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります（前方に少し曲がっています）。

ところが、猫背などのよくない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えてまっすぐなままになり、首の痛み・肩こり・頭痛、進行するとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。この状態を『ストレートネック』といいます。

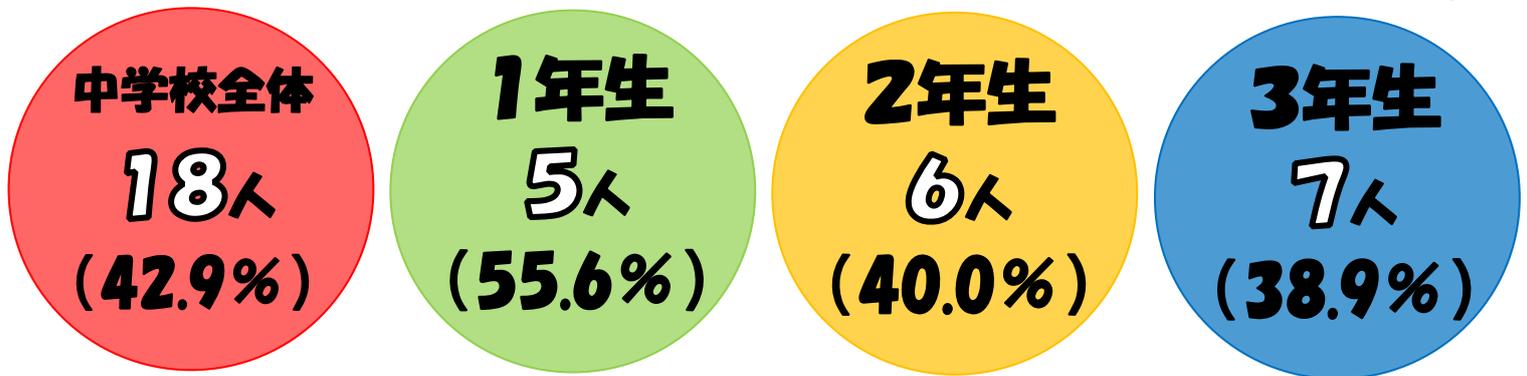
普段からよい姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいそうです。



第5回 メディアストップデー結果

9/22(木)に小学校と共に第5回メディアストップデーを行いました。これまで一度も〇が付いていない人がまだまだいます。一方で、21時や21時半など惜しい人も増えてきました。家族・島民一丸となって取り組んでいけるとよいですね。次回は10月12日(水)です。

20時までメディアストップできた人



【前回の結果⇒学校全体:11人(24.4%) 1年生:2人(22.2%) 2年生:4人(21.1%) 3年生:5人(27.8%)】



スクールカウンセラー 大八木 茉妃 先生

10月来校日:6、13、20、27日(木)

11月来校日:10、17、24日(木)

2学期が始まりました。勉強や友人関係、家族のこと、自分の身体のことについて悩んでいることはありませんか？なにかあれば一人で抱え込まず、いつでも周りの先生や大八木先生を頼ってくださいね。

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。

