

ほけんだより 11月

平成28年11月8日発行

南知多町立内海中学校

保健室



養護教諭 相川遥奈

朝夕がグッと冷え、心とんから出るのが辛い季節がやってきましたね。11月を迎え、2学期もあっという間に半分が過ぎました。潮祭では、みなさんの頑張る姿や楽しそうな姿をたくさん見ることができ、とても頼もしく、そして、嬉しく思いました。

さて、内海中学校は、今年度、全校欠席0の日が25日を達成しました（11/4現在）。大変素晴らしいことです。これからも、自分自身の心と体の健康をしっかりと保ち、みなさんが毎日元気に登校してくれることを期待しています。



よい姿勢を心がけよう！



みなさんは、日頃から“正しい姿勢”を意識していますか？足を組んだり、ほおづえをついたりして勉強をしている人はいませんか？

授業中に教室を覗くと、姿勢の悪い人を目にすることがあります。姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。悪い姿勢が身に付いてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。骨や筋肉が成長途中にあるいま、気を付けて“正しい姿勢”を習慣付けるようにしましょう。

⚠️ こんな姿勢していませんか？

《悪い姿勢の一例》



背中が曲がっている



ほおづえ
猫背



足を組む



背もたれにもたれる

体がななめ向き

足ブラブラ



こんな姿勢を
続けていると…

こんな影響が！

- *悪い姿勢の癖がついて、背骨がゆがんでしまいます。
- *肩こり、頭痛、腰痛の原因となります。
- *内臓を圧迫するため、胃や腸の働きが悪くなります。
- *悪い姿勢は疲れやすいため、学習に集中できません。
- *視力が悪くなる原因にもなります。
- *あごがゆがんだり、歯並びを悪くする原因にもなります。

💡 “正しい姿勢”にチャレンジ！

【勉強するとき】

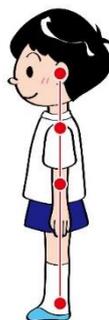
机と体の間、イスと体の間に握りこぶしがはいる

目とノートの間は
30cm離す



足を床にピッタリつける

【立っているとき】



- ①首を長く
 - ②肩の力を抜いて
 - ③胃を持ち上げるように
 - ④おしりに力を入れて
 - ⑤ひざを伸ばす
- *横から見たときに、耳→肩→おなか→ひざ→くるぶしが一直線で結ばれるようにする。
- *前から見たときに、左右の肩・腰が同じ高さになるようにする。

第2回 学校保健委員会を実施しました！

11/2(水)の6時間目、「Sleeping is important II～寝る子は育つ！寝る子は脳もよく育つ?!～」をテーマに、学校保健委員会を実施しました。保健衛生委員会の2年生と養護教諭、鈴木先生、小泉先生による授業風の劇を観ながら、睡眠の基本や睡眠と記憶の関係について共に考え、楽しく学びました。

寝る子は脳もよく育つ?! その真相は・・・

脳には、「海馬」という器官があります。これは、記憶の定着を手助けしてくれる(特に寝ている間に)大変頼もしい器官です。つまり、テストや受験に向けて一生懸命勉強に励んでいる内中生にとっても大切なものなのです。睡眠時間をしっかり確保することで海馬は育ち、記憶の定着はUPします。そして、長期的にみみると成績が良くなるという研究結果も出ています。「たくさん勉強をしているのに、全然できない・・・」そう感じている人。十分に睡眠がとれていますか?脳科学的には、前日の学びを脳に定着させるためには、できるだけ12時までには就寝し、最低でも6時間の睡眠が必要だといわれています。この機会に、改めて自分自身の睡眠について考えることができるといいですね。



実態報告。前回の学校保健委員会から変化はみられるでしょうか・・・



睡眠について楽しく学びました。



眠気覚ましのストレッチを伝授!



みんなの「睡眠宣言」で、素敵な虹が完成しました。

★☆☆☆☆ 振り返りアンケート&感想 ☆☆☆☆☆

振り返りアンケート集計結果	そう思う	そう思わない
(1) 睡眠の大切さが分かりましたか。	100%	0%
(2) 自分自身の睡眠について考えることができましたか。	99%	1%
(3) 睡眠についての意識が高まりましたか。	97%	3%
(4) 今日の学びを今後の生活に生かしたいと思いませんか。	99%	1%

生徒の感想



- 睡眠と記憶にこんなに関係があるなんて知らなかった。もっと睡眠を大切にしようと思った。
- 改めて自分の睡眠時間が少ないと思った。最低でも6時間は寝られるように努力したい。
- 毎日勉強しているけれど、寝る時間が遅いからあまり覚えられないのだと思った。少しずつ早く寝られるようにしたい。
- いつも勉強が終わってからテレビやスマホを触ってしまうので、今後は、勉強が終わったらすぐに寝られるようにしたい。
- 面白くて、楽しく睡眠について学習できた。

インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの予防には、インフルエンザワクチンの接種が効果的です。人によって違いがありますが、予防接種を受けてから効果が出るまでには2週間程度かかり、約5ヶ月間、効果が続くとされています。そのため、流行期に予防接種を行っても効果が期待できません。例年通りであれば、インフルエンザの感染者が増え始めるのは12月からで、1月以降に急増します。1月～2月の流行期の前に抗体を作っておくためにも、**12月初旬**までに予防接種を受けましょう。

ワクチンを接種しても100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症である肺炎等になるリスクを減らしたりすることができます。