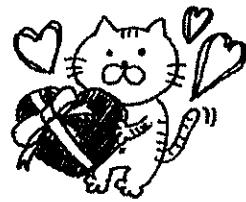


健康通信



平成31年2月

滝ノ水中学校 保健室

3年生の教室には、卒業までのカウントダウンカレンダーが飾られています。1・2年生は卒業生を送る会に向けて、一生懸命準備をしていますね。今のクラスで過ごす残り少ない時間を充実させるためにも、十分な睡眠、栄養のある食事をとり、元気に過ごしましょう！

インフルエンザ警報発令中！

現在名古屋市では、16区中15区でインフルエンザ警報が発令されています。なんと1週当たりの患者報告数が、統計を取り始めた1999年以降で最も多くなっているそうです。

滝ノ水中学校では、教室の換気や石けんでの手洗いを皆さん心掛けているおかげで、今のところ大流行はありませんが、滝ノ水中ブロックの小学校では学級閉鎖をしている所もあるようです。引き続き、予防をしましょう。また、咳や鼻水など風邪の症状がある人はマスクを着用するようにしましょう。



こんな症状がある時は病院へ

滝ノ水中学校インフルエンザによる欠席者数(全校生徒 1月7日～1月31日)

日	7	8	9	10	11	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30	31
欠席者 数(人)	7	7	8	8	8	5	4	8	14	14	13	10	8	7	2	2	1	1

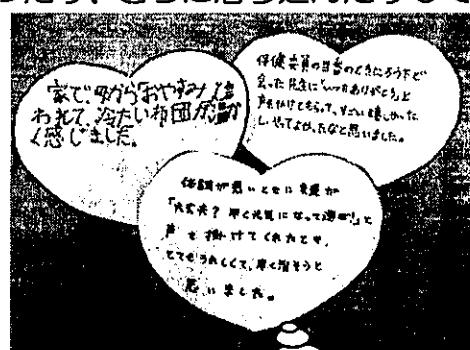
*インフルエンザの出席停止期間…発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

心温まる言葉を使おう



誰かにかけられた言葉で、元気が出た、心がほっと温まった…そんな経験はありませんか？自分のことをほめられると嬉しかったり、辛い時にわかってもらえると少し楽になったりします。反対に、ばかにされたり、冷たい言葉をかけられたりすると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしてしまいます。言葉は人を助けることもできるし、刃のように傷つけてしまうこともあります。

2月の保健目標は、「心の健康について考えよう」です。各学年の保健委員が「心が温かくなった言葉」について、実体験を書いてポスターを作りました。各教室に掲示してあるので、見てください。周りの人を元気にしたり、励ましたり、心がぽかぽかと温かくなるような言葉を意識的にたくさん使えるといいですね。



このような温かい言葉が滝ノ水中にあふれていたら素敵ですね！



本番で力を発揮するために

3年生は、いよいよ受験本番に向けてラストスパートです。1・2年生も、テストや試合など、大事な場面に向けての健康管理に役立てましょう。

◆夜型から朝型へ◆

人間の脳は自覚めでから2~3時間後に効率よく働き始めると言われています。大切な日に脳をベストな状態で動かせるためには、朝型の生活リズムの方が適しています。生活のリズムは急に変えることはできません。少しずつ時間をずらしていって、体を慣らしていきましょう。

◆朝食を食べよう◆

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。前日の食事で摂ったエネルギーは、寝ている間に使ってしまいます。朝食を抜くと、脳がエネルギー不足になり、集中力や記憶力が低下します。朝食で、ブドウ糖を多く含む炭水化物を中心に、栄養バランスのよい朝食を摂りましょう。

◆ドキドキしたときは深呼吸をしよう◆

「呼吸」は、自分の意思で自律神経のバランスを調整できる貴重な方法です。

緊張したり、ストレスを感じたりしている時は、交感神経が優位な状態であるため、

浅い呼吸になっています。この時、意識的に深呼吸をすると副交感神経の働きが高まり、自律神経のバランスを取ることができるため、気持ちと体を落ち着けることができます。緊張してドキドキしたら、ゆっくりと深い呼吸を心掛けてみましょう。皆さん、自分の実力を十分発揮できることを願っています。



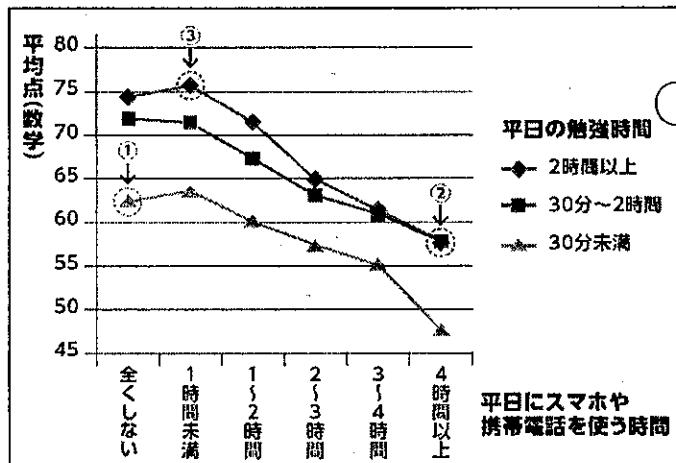
深呼吸の正しいやり方

- ① 10秒くらいかけて口から息を吐き出す
(肺から空気を全て出すイメージ)
- ② 5秒くらいかけて鼻から息を吸う
- ③ ①~②を10回ほど繰り返す

スマホの使い過ぎ、勉強の効果を打ち消す！？

「たくさん勉強すれば、スマホをたくさん使っても大丈夫！」と思っている人はいませんか？

右のグラフは、「家庭で30分未満しか勉強しないけれど、スマホや携帯電話は全く使わない人（①）よりも、「家庭で2時間以上勉強しているけれど、4時間以上スマホや携帯電話を使う人（②）の方が、平均点が低いという結果を示しています。つまり、スマホや携帯電話の長時間使用は、せっかく勉強したことを忘れさせてしまっている可能性があるのです。



スマホや携帯電話を使う時間ごとに見た数学の平均点
(平成25年 仙台市生活・学習状況調査解析結果より)



楽しくてついつい夢中になってしまいがち。私たちの生活とは切っても切り離すことができないからこそ、使い方や使う時間に気を付けて上手に付き合っていきましょう！