

ほけんだより 10月号

2022. 10. 3
国府中学校 保健室

学校保健目標：たくましく「生きる力」を育むための健康的な生活習慣の確立



～9月の保健室～ (全校生徒：520人)

| | 9/1 (木) | 9/2 (金) | 9/5 (月) | 9/6 (火) | 9/7 (水) | 9/8 (木) | 9/9 (金) |
|--------------|----------|----------|----------|-------------|----------|----------|----------|
| 欠席人数 | 43 | 38 | 35 | 台風のため 休校 | 37 | 34 | 35 |
| 保健室来室者数 | 0 | 7 | 4 | | 12 | 9 | 6 |
| 保健室で1時間休養した人 | 0 | 4 | 2 | | 2 | 0 | 0 |
| | 9/10 (土) | 9/13 (火) | 9/14 (水) | 9/15 (木) | 9/16 (金) | 9/20 (火) | 9/21 (水) |
| | 34 | 38 | 40 | 38 | 41 | 36 | 38 |
| | 21 | 6 | 4 | 4 | 3 | 5 | 1 |
| | 0 | 0 | 3 | 3 | 2 | 0 | 0 |
| | 9/22 (木) | 9/26 (月) | 9/27 (火) | 9/28 (水) | 9/29 (木) | 9/30 (金) | |
| | 31 | 40 | 37 | 40 | 41 | 37 | |
| | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | |
| | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | |

※欠席人数に出席停止者数は含まれていません ※9/10 (土) は運動会

素敵な歌声が響いています

合唱コンクールの練習が始まり、校舎内には、みなさんの素敵な歌声が響いています。さて、「歌う」ことには、たくさんの良いことがあることを知っていますか。

今回は、**歌と健康の関係** についてお話します。

Let's sing ♪



1. 脳の働きが良くなる！

歌うと、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。

2. ストレス解消になる！

歌うことでストレス発散すると、幸せホルモンが分泌され、免疫がアップします。

3. 感染防止につながる！

歌うと唾液の量が増えます。唾液には、細菌やウイルスから体を守る働きがあります。(※人と至近距離で歌うことは、飛沫感染の恐れがあるため、必ずマスクを着用しましょう。)

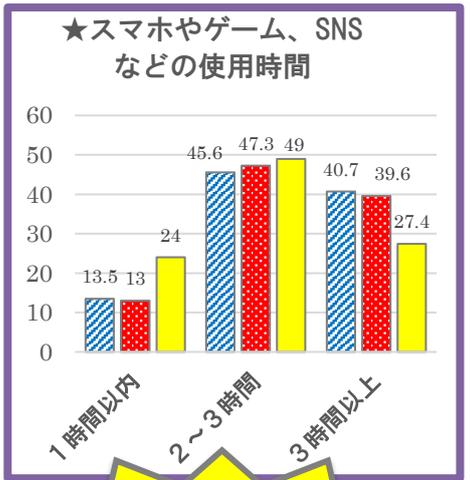
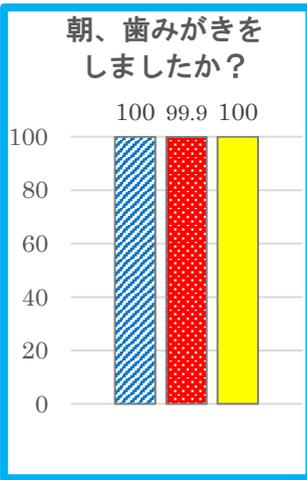
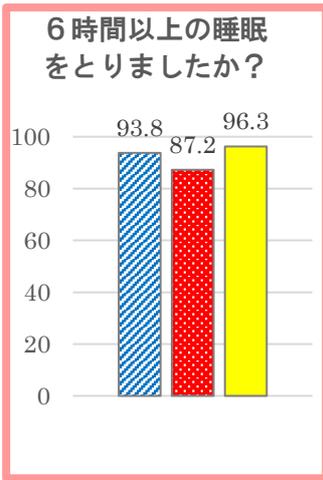
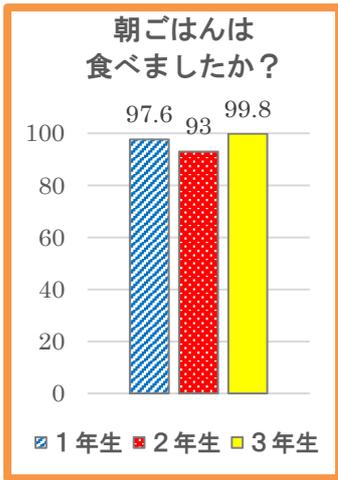
4. 消化の働きが良くなる！

お腹から声を出す腹式呼吸をすると、胃腸を刺激し、消化の働きを活発化させます。また、体中の血行が良くなるので、冷え性を改善することもできます。

5. 精神的な効果も！？

歌詞の内容に気持ちを込めて歌うことで、普段の生活の中で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つながります。

～「健康 week」9月の結果（学年平均）～



スマホやゲーム、SNSの使用時間が長い！平日でも、2～3時間以上使っている生徒がほとんど…

原因不明の体調不良、心の疲れ、デジタル疲れかもしれません。

「デジタルデトックス」してみませんか？

★デジタルデトックス：SNS やスマートフォンやTVなどのデジタル機器の使用を控えること

この頃、夜眠れなくて…

眠れないと不安になるから気持ちさをそらそうとついスマホで動画を見ちゃってさらに眠れなくなるんだ…

それは悪循環だね

1週間だけでもデジタルデトックスにチャレンジしてみたら？

協力するからさ

…そうする

ケーブルTVのリモコン

学校のipad

自宅のパソコン

スマホ

ゲーム

TVのリモコン

とこの電子機器を預かることにしました

7日後

体調が整ってきた感じ！

学校で眠くならない！

…今まで授業中寝てたの！

何かあったら先生に相談して早退してもいいから学校行っておいで

3日後

雨のせいもあるけど…ダルいなあ

次の日

眠れた？

考える暇が増えてさらに不安感が増した感じ

結局寝たの夜の2時…

ムンガ

1週間でも朝スッキリ起きられる

明らかに効果を感じたよ！

体調が良い

不安感が減少して眠れた

悪循環の流れを断ち切るまでは

朝起きるのがつらい

やっぱりつらかったけど

体調が悪い

不安で眠れない

子どもにも逃げ場をたくさん用意しつつも背中を押してチャレンジ!!

逃げ場

早退

病院

親もサポートする必要性を感じた1週間チャレンジでした！

(参考)健康教室 第863集

POINT



スマートフォンは今や大人も欠かせないもの。まずは、1時間だけなど、ルールハードルを低くしたり、逃げ道を少し用意したり、小さな目標から将来の大きな目標を立てたり、大人も一緒に試行錯誤したりする必要があります。テスト週間は取り組むチャンスです。ぜひチャレンジしてみましょう。