

ほけんだより

令和2年2月3日

No.17

八坂中学校

保健室

2月3日は 節分です。

こんな鬼は退治しよう！！

●感謝を忘れた鬼

自分のために何かをしてもらったとき、

「ありがとう」って言えていますか？

●親切にできない鬼

誰かが困っているとき、辛そうなとき、不安そうなとき、

「大丈夫？」って言えていますか？

●素直に謝れない鬼

誰かに悪いことをしてしまったとき、

「ごめんね」って言えていますか？

あなたの中に、思い当たる鬼はいませんか？



ウィルスは

こんなところに…

ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり

スマホの画面 パソコンのキーボード など



だから手洗い！

手についたウィルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

鬼は外 福は内 鬼はどこにいる？

節分の掛け声で「鬼は外」を先に言うのは、鬼を追い出して福を呼び込むためです。誰でも、人には言えない、悪い気持ちを持っているもの。それを鬼に例える人もいます。「嫌い」「うらやましい」「なまけたい」などなど。追い出せる鬼ばかりでもありません。



心の中で鬼が大きくなっているときは、ちょっと気分転換をすれば、その鬼が小さくなったり横にどいてくれたりするかも。福が入り込む場所を作れるように、上手に付き合っていきたいですね。



まだまだ注意！



1月から、保健委員会では毎朝、皆さんの健康状態を把握し、感染症の流行を予防するために「健康調査」を行っています。

2月も引き続き、「健康調査」や教室の換気、給食前の手指のアルコール消毒を行っています。みなさんも、一人ひとりができる予防を心がけましょう！！

先週、新型コロナウイルス感染症対策に関する文書を配布しました。過剰に心配することなく、「手洗い」や「マスクの着用」「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。感染症にかからないように、普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう！



1/23 学校保健委員会が開催されました。

学校医、学校薬剤師の先生、PTA の皆さんにお越し頂き、八坂中学校の学校保健、生徒の健康状態について意見交換を行いました。

●眼科：三輪先生より

スマートホンの利用開始年齢が低年齢化し、近視の子どもが増えています。中学生のコンタクトレンズ使用は危険な面もあるため、どうしても必要な場合は保護者と伴に眼科受診し、相談することが大変重要です。

●歯科：中山先生より

中学生は永久歯も生えそろってきているので、歯列矯正を開始するのにとても良い時期です。成人後の矯正治療は骨が動きにくい時間がかかりますが、中学生は骨が動きやすく短期間で治療を終えることができます。また、フッ素塗布を年に4~5回、定期的に行うことでエナメル質が強くなり、むし歯予防に有効です。

●薬剤師：奥田先生より

年間を通して、教室の空気検査、ホルムアルデヒド検査、照度検査、騒音検査、プールの水質検査、飲料水の検査、カーペット敷き教室のダニ検査、給食室の検査、校舎内の衛生検査、黒板検査、理科室の薬品管理等を行っています。様々な検査を行うことにより、改善を図り、八坂中学校の環境衛生を守っています。

試験直前 緊張をほぐすコツ

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2~3時間前の入浴がおすすめです。



試験当日

①腹式呼吸は緊張をやわらげます。



1. ゆっくりと口から息を吐く (お腹をへこませる)
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う (お腹を膨らませる)
3. 息をとめる

※これを落ち着くまでくり返します

②ツボ押しでリラックス。

親指と人差し指のつけ根のくぼみ(合谷)を少し強めに押すと緊張がほぐれます。手の甲側



緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すために必要！とほどよく受け入れるのも大切かも。

気づく「背中が丸まっている」

◎猫背だとやる気がない?

姿勢がいいと「スツとして」ポジティブな印象。反対に猫背だと、やる気がなさそうに見えることも。



◎猫背で体が悲鳴をあげている

頭は本来、背骨の真上で支えられるはず。その重さは約6kgで、なんとスイカと同じくらい。でも猫背だと脊骨で支えきれず、首や

肩の筋肉に負担をかけることに。筋肉の負担は神経にも悪影響を及ぼし、肩コリや頭痛、イライラ、やる気の喪失などにつながります。

◎スマホが猫背を招いている

スマホを見ると、うつむきかげんで首を前に出す人は要注意。それは立派な猫背です。スマホを使うときは顔の前まで上げて、首をスツと伸ばしましょう。

