BHABS!

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!!

あなたの中に、思い当たる鬼はいませんか?



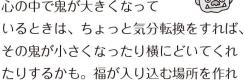
帰ったときは手洗いを。

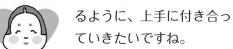
鬼は外 鬼はどこにいる?

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







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きます。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 I!



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、ハ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ため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、緊張をほく"家

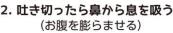
試験前夜

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

●腹式呼吸は緊張をやわらげます。





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。



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。

CENCENCENCENCENCE

◎猫背だとやる気がない?

姿勢がいいと「スッとして」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。

背中が丸まっている?



◎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

スマホを見るとき、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、首をスッ と伸ばしましょう。



EENGENDENDENDE EENDE EENDE