

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和4年2月1日



東京都のみならず、全国的にコロナ感染症の感染拡大が止まらない状況ですが、八坂中学校では、今のところ、学級閉鎖などを行うことなく学校生活が続けることができています。練馬区内の小中学校では、学級閉鎖や学校閉鎖をしている学校もあり、地域ではかなり流行しています。一人一人が感染予防について意識をしっかりと持って行動するようにしましょう。

2月の保健目標

心の健康を考えよう!

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力をアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切なことです。家でも、学校でも様々な人に接する機会がありますが、お互いに笑顔になれるような会話や言葉遣いを意識して生活したいものですね。

ほほ笑み、にっこり、大笑い… 笑いの効用

私たち人間はさまざまな感情とその表現方法をもっていますが、それらは体の調子とも密接なかわりがあります。とりわけ「笑い」については、がんや感染症にかかりにくくなる『NK（ナチュラルキラー）細胞』の活性化につながることをはじめ、とくに注目を集めていますね。



笑いには、その他にもこんな効用があるとされています。

- ◎ストレス解消
- ◎血行促進
- ◎コミュニケーションがスムーズに
- ◎幸福感アップ
- ◎自律神経のバランスが整う
- ◎鎮痛作用



1 深呼吸をしてみよう!

鼻から息をゆっくり吸い込み、口から息をゆっくり吐き出すのがポイント

2 自分の好きなことをしてみよう!

音楽鑑賞、スポーツ、読書、散歩など、自分が楽しいと思えるものがいいいですね。

3 入浴するときは、40℃くらいの

お湯にゆっくりつかろう!

体の血液の巡りがよくなり、リラックス効果抜群です。

4 笑おう!

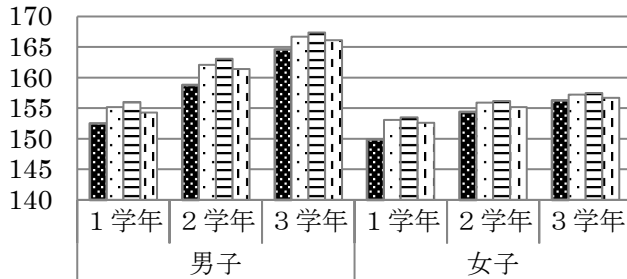
5 相談しよう! 話してみよう!

「話をしたらスッキリした!」という経験をした人も多いのではないのでしょうか。

～ 学校保健委員会 報告 ～

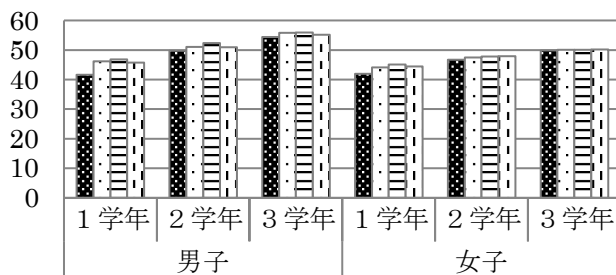
「学校保健委員会」とは、校医の先生方を始め、薬剤師の先生、PTAの方々、校長先生、副校長先生、栄養士、養護教諭が出席し、八坂中の生徒の健康課題について健康診断の結果等に基づき話し合う会です。1月27日（木）に予定されていましたが、コロナ感染拡大に伴い、紙面開催となりました。結果の一部をお知らせします。

身 長



| | 1 学年 | 2 学年 | 3 学年 | 1 学年 | 2 学年 | 3 学年 |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 男子 | | | 女子 | | |
| ■ 本校 | 152.5 | 158.8 | 164.6 | 149.9 | 154.4 | 156.3 |
| □ 練馬区(R2) | 155.2 | 162.1 | 166.7 | 153.1 | 155.9 | 157.2 |
| ▨ 東京都(R2) | 156.0 | 163.1 | 167.4 | 153.5 | 156.2 | 157.5 |
| ▩ 全国(R2) | 154.3 | 161.4 | 166.1 | 152.6 | 155.2 | 156.7 |

体 重



| | 1 学年 | 2 学年 | 3 学年 | 1 学年 | 2 学年 | 3 学年 |
|-----------|------|------|------|------|------|------|
| | 男子 | | | 女子 | | |
| ■ 本校 | 41.6 | 49.8 | 54.4 | 42.0 | 46.7 | 49.9 |
| □ 練馬区(R2) | 46.2 | 51.0 | 55.8 | 44.1 | 47.5 | 50.1 |
| ▨ 東京都(R2) | 46.8 | 52.3 | 55.9 | 45.1 | 47.8 | 50.1 |
| ▩ 全国(R2) | 45.8 | 50.9 | 55.2 | 44.5 | 47.9 | 50.2 |

身長・体重の平均値が、どの学年も全国平均・都平均を下回っていました。「八坂中学校においては例年通りの結果なのか？」を調べたところ、前年度、前々年度には上回っている学年がいくつかありました。

よりよい成長を促すために大切なことと言えば…食事や睡眠、運動などの生活習慣ではないでしょうか。

どの生活習慣も成長にとって大切な要素ではありますが、特に体を作るために必要な栄養…食事はしっかりと摂りたいものです。給食は、中学生に必要な栄養素がしっかりと摂れるように考えられたメニューです。好き嫌いなく、1食分をしっかりと食べるように心がけるようにしましょう。

また、「睡眠中に成長ホルモンが分泌される」と言われるように、十分な睡眠も、「骨の成長には運動が大切」と言われるように運動することも大切です。

成長期の今、しっかりとした体づくりを意識した生活を送ってほしいと思います。