

ほけんだより10月号

大田区立
石川台中学校
保健室 R4.10.3

肌寒く感じる日が増え、秋を感じますね。これからの季節、今年（インフルエンザ）に注意が必要なようです。すうとやっとうい、手洗い・換気、健康を維持するための生活習慣を続けたいけれど、対策は（どう）ですかね！ ワクチンを検討している人は早めの予約を。

10月は早寝・早起き・朝ごはん月間です

なぜ大切？「早寝・早起き・朝ごはん」

早寝

寝ている間に分泌される成長ホルモンは、脳や骨、筋肉の成長を促します。



早起き

朝起きると朝日を浴びると、心のバランスを整えてくれる、セロトニンという物質が活発に分泌されます。



朝ごはん

朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が徐々（じゆぜん）に上がり、体が活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給されるので、脳が活発に働き始めます。

さらに！自律神経を整えるので、「イライラ感」などが減り、心の状態と良好に保つことができます。

さらにさらに！毎日朝ごはんを食べるとは、食べない子どもよりも学力が高い！体力測定の結果が良い！ということがわかっています。

《かんたん朝ごはん》

作り方

材料

- ◆食パン
- ◆市販のポテトサラダ
- ◆ハム、ソーシ、チーズなど好きな具材

- ①食パンにポテトサラダを塗り、その上に好きな具材をのせる。
- ②トースターで4分焼く。



10月5日～9日の5日間、チェックシートを実施します。この期間中は、1つも以上に「早寝・早起き・朝ごはん」を意識した生活とし、良い習慣がづかばりましょう、努力してください。
最後には保護者の方のコメントもようしくお願いします。

健康診断結果より要受診者処置率

	視力	眼科	耳鼻科	歯科
1年	46.8% ^{UP}	0%	61.1% ^{UP}	0%
2年	42.5% ^{UP}	50%	33.3%	40%
3年	52.7% ^{UP}	60% ^{UP}	52.9% ^{UP}	0%
全体	47.9%	42.9%	53.7%	10.5%

^{UP}は7月集計時よりも上がっています！

！症状の進行が心配な人（は）に、様子の様子（ようす）とを伺います。



歌と健康



合唱練習が始まり、学校中に素敵な歌声が響いています。また、みなさん「歌うことは良いことがたくさんある」ということを知っていますか？



歌の力☆
ココがすごい！

感染防止！

歌うと唾（つよ）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。

美容・若返り効果！

歌詞の内容（こせいの）に気持（きもち）を込めて歌うことで、普段の日常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（げんじ）体験し、感情の整理とすることにもつながります。また、恋の歌を歌うことにより、若返りホルモンや性腺刺激ホルモンなどが分泌（ぶんぴつ）されること（こと）がわかっています。つまり、精神面や美容（にも）良い相乗（さや）効果（こうか）を生むのです。



脳の働きが良くなる！

歌うことで、興奮（こうふん）とリラックスの脳波（のうは）が交互（こうご）に脳（のう）を刺激（し）し、脳（のう）を活性化（きせき）させます。

ストレス解消！

歌うことでストレスを発散（はつかん）すると、幸せホルモン（しあわせ）が分泌（ぶんぴつ）され、免疫力（めんえきりょく）もアップ（あ）りますよ！

消化の働きが良くなる！

お腹（おな）から声（こゑ）を出（い）す腹式（はら）呼吸（きゅう）をすると、横隔膜（よこげまむ）が良く動き、胃腸（いちょう）を刺激（し）し、消化（しょう化）の働き（はたら）きを活発（かつぱつ）にします。また、体中（ていぢゆう）の血行（けつこう）が良（よ）くなるので、冷え性（ひよせ）を軽減（けいげん）することもできます。

運動になる！

お腹（おな）の底（そこ）から声（こゑ）を出（い）すことで、全身（ぜんしん）を使う有酸素（ゆうさんそ）運動（うんどう）に！

目の健康のために

近年、子どもの近視（近視）が増え（近視）問題（問題）になって（近視）います。近視（近視）は、遠く（遠く）のものが見え（見え）にくくなる（見え）だけでなく、将来（将来）、緑内障（緑内障）や網膜剥離（網膜剥離）などの病気（病気）のリスク（リスク）を上昇（上昇）させる（近視）ことがわかっています。大切な目（目）を健康（健康）に保つ（保つ）ため、こんなこと（こと）に気（き）をつけて！

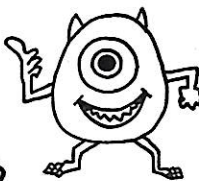
パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けな（20分見たら20分休（20分休）み）（20分見たら20分休（20分休）み）

パソコンの作業や読書は、明る（明る）い部屋（部屋）でする

目（目）によ（よ）い栄養（栄養）をとる

睡眠（睡眠）時間をしっかりとる

定期的（定期的）に眼科（眼科）検診（検診）を受ける



色覚異常（色覚異常）についてご存知（ご存知）ですか？

色（いろ）の見え方（見え方）について気（き）になる（気）ことがある（気）人（人）（ご）相談（相談）ください。色覚異常（色覚異常）とその検査（検査）についてご説明（ご説明）いたします。

お知らせ

女性用トイレに

生理用品を常備します

急に生理（生理）になってしまったとき、生理用品（生理用品）を持ち出し（持ち出し）にくいとき、トイレ（トイレ）に置いてある（置いてある）生理用品（生理用品）が足りない（足りない）場合があります。ぜひ、生理用品（生理用品）を常備（常備）して、安心して（安心して）過ご（すご）すように、生理用品（生理用品）の設置（設置）をお願いします。

●準備（準備）が整（ととの）った設置（設置）をお願いします。

●その時（その時）に必要な分（必要な分）だけ使用（使用）し、持ち帰り（持ち帰り）をお願いします。

●区（区）内に配布（配布）されている生理用品（生理用品）がなくな（なくな）ったとき、ご常設（ご常設）は一時（一時）中止（中止）する場合があります。また、生理用品（生理用品）は肌（肌）が冷（冷）や、合（あ）わぬ（あ）場合があります。自分で用紙（用紙）したもの（もの）が使用（使用）でき（でき）ない（でき）ない場合は、ごほうび（ごほうび）をいただくようにお願いします。