

保健だより11月

令和6年11月6日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰
養護 田島陽子

秋も深まり、朝晩が冷えるようになりました。

今年はマイコプラズマ肺炎が大流行の年と言われています。安方中学校でも、のどの痛みや咳などのかぜ症状を訴える生徒が増えています。咳が長引いている人は病院を受診してください。

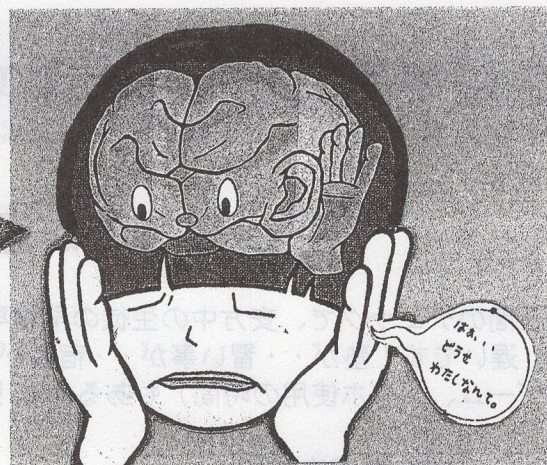
マイコプラズマ肺炎に限らず、寒くなってくると、かぜやインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・感染性胃腸炎（ノロウイルス）・溶連菌感染症等も急増してきます。これらは学校伝染病で、集団での感染を防ぐために出席停止となります。体調が悪い時や熱がある時は、無理をして登校するのはやめて安静に過ごしてください。自分だけではなく、周りの人の健康も考えられる優しい安方生でいてほしいと思います。

『俺の敵は、だいたい俺です』・・・安方中だより10月号「宇宙兄弟」より

主人公の六太（ムッタ）は、自分には運がない、周りの人は自分のことを理解してくれない、誰も自分のことを助けてくれないなど、夢が果たせないことを周りのせいにしていました。そんな六太が、自分の夢をじゃまして足を引っ張り続けているのは、自分自身であったことを振り返って言った言葉です。



六太に比べたら些細なことですが、忙しい毎日を送る中で、「はあ、もう無理」「どうせ私なんて」とネガティブな言葉を口にすることはありませんか？こうしたネガティブな言葉は、脳に悪い影響を及ぼします。まずは、ネガティブな口癖をポジティブな口癖に変えてみませんか？自分自身を奮い立たせると毎日の充実感が変わるかもしれません！自分の敵は自分にならないように！

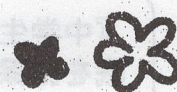


ネガティブな言葉を言っていると、脳のA10（エーテン）神経群が反応し「嫌い」のレッテルを貼る。その結果、脳のパフォーマンスが低下し、失敗やうまくいかない経験が増える。



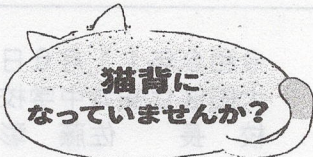
ポジティブな口癖で脳に魔法をかけよう！

ポジティブな口癖は、脳のパフォーマンスをアップさせます。
例えば、こんなポジティブな口癖はありますか？



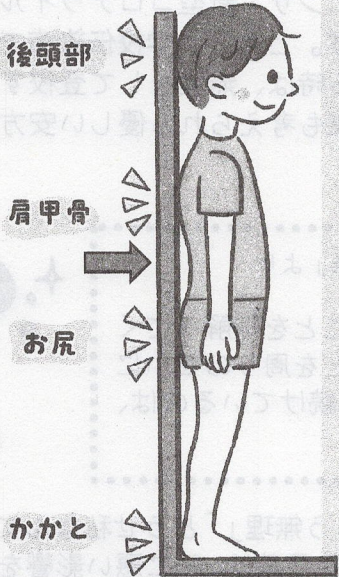
「私は幸せ！」「私はがんばっている！」「私は天才！」「私ならできる！」「私は最高！」「私はついている！」「私は大丈夫！」「私は運がいい！」「なんとかなる！」「今日はいいい日になる！」「失敗は成功のもと！」「ピンチはチャンス！」





後頭部・肩甲骨・お尻・かかとを壁につけて立ってみてください。腰と壁の間に手の平がギリギリ入るすき間ができるくらいがよい姿勢の目安です。

姿勢を確認しよう！



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



早寝早起き朝ごはんチェックまとめ10/7(月)~11日(金)

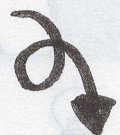
寝るのが遅い をなんとかしよう！

5日間のチェックで、安方中の生徒の早寝早起き朝ごはん状況が把握できました。問題は、就寝時刻です。遅いです！塾が・・習い事が・・宿題が・・言い分はあると思いますが、カットできること（テレビやゲーム、スマホ使用の時間）もあるはず！身体のために睡眠時間を確保しましょう。

安方生の就寝時刻

(%)

	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	24:00	24:00~
1年	8.8	21.4	17.9	17.9	16.1	11.6	6.3
2年	0	12.2	10.6	19.5	22.0	26.0	9.8
3年	0	3.5	7.0	12.8	24.4	27.9	24.4



『中学生は、できるだけ22時までに就寝し、6時に起床して1日8時間以上の睡眠を確保するようにしましょう』と推奨されています。

骨や筋肉を作り身長を伸ばす成長ホルモンは、22時から2時までに深い睡眠状態にあると十分な分泌が得られます！