

ほはんだより 11月

令和4年
滝ノ水中学校
保健室

授業後の合唱練習では、学校中にすてきな歌声が響いています。3年生にとっては、最後の大きな行事ですね。頑張った成果を発揮できるよう、体調管理もしっかりしていきましょう。

さて、歌を歌うと、心と体にたくさんいいことがあるということを皆さんは知っていますか？歌を歌うことで得られる健康効果について紹介します。

歌の力♪ここがすごい！

感染防止！

歌うと唾液の量が増えます。唾液には、細菌やウイルスから体を守る働きがあります。

美容効果

口の周りの表情筋が鍛えられ、小顔効果が期待できます。また、歌詞の内容に気持ちを込めると、脳が刺激され、若返りのホルモンが分泌されるそうです。

ストレス解消！

歌を歌うと、ストレスが軽減されることが分かっています。セロトニンやドーパミンといった「幸せホルモン」が分泌され、精神安定の効果、幸福感や満足感が得られます。

体の運動になる！

腹式呼吸を意識して歌うことで、腹筋や横隔膜、胸筋などの筋肉が鍛えられます。腹式呼吸で1曲歌うと、100m走ったのと同じくらいカロリーを消費するそうです。

脳の働きが良くなる！

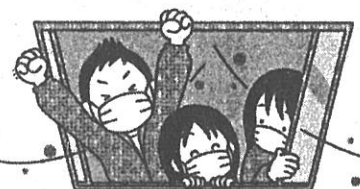
歌詞や音程を覚えようとしたりすることで、脳の活性化につながります。

血流改善、免疫力アップ！

大きく息を吸い込んだり、呼吸数が増えたりすることで、体中の血行が良くなり、冷えを解消することができます。また、体温が上がることで、免疫細胞が働きやすい環境になるため、免疫力がアップします。

合唱練習 感染対策ポイント💡

- ①十分な換気（窓を対角方向に開ける）
- ②原則、マスクを着用する
- ③人と人との間隔をできるだけ2m（最低1m）空ける



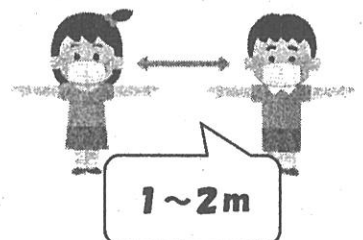
感染症予防に
換気はとても有効です！

クイズ ウイルスが人の大きさだとしたら…2mほどのくらいの距離でしょう？

- ①滝ノ水中から名古屋駅くらい
- ②滝ノ水中から東京くらい
- ③滝ノ水中から台湾くらい

正解は…「③滝ノ水中から台湾くらい」です！

ミサイルのような速さで飛んでいく、くしゃみや咳で出た飛沫も、2m距離をとっていただければ地面に落ちます。また、マスクを正しく着けていれば、飛沫を遮断することができます。合唱練習の際は、片手（できれば両手）を広げて当たらないくらいの間隔を目安に距離をとりましょう。



1~2m

正しい姿勢を身に付けよう！

よくない姿勢



気づいていますか？

「寒いな～」と感じると、ついつい体が縮こまって、猫背になってしまいますよね。よくない姿勢を続けていると…

- ・背骨がゆがむ
- ・肩こり、頭痛、腰痛の原因になる
- ・悪い姿勢は疲れやすく、勉強に集中できない
- ・内臓を圧迫するため、胃や腸の働きが低下する
- ・ほおづえをつくると、顎がゆがんだり、歯並びが悪くなったりする

良い姿勢を保つには、腹筋や背筋などの筋力が不可欠です。骨や筋肉が成長途中にある今だからこそ、正しい姿勢を身に付けられるようにしましょう。

風邪が流行っています！必ず朝の健康観察を！

体調不良で学校をお休みする人や、保健室に来室する人が増えてきています。保健室に来室した人の中には、朝の検温をしていないという人が多く見られます。朝、学校に来る前に、必ず検温と健康チェックをしてきてください。体調が良くない時は、無理をせずお家で休みましょう。

自分の体調、毎朝CHECK!



正しい体温のはかり方

30°-40°



体温の正しい測り方を知っていますか？ポイントは、体温計の向きです。脇の下のくぼみに体温計の先が当たる角度で、体温計を挟みましょう。体調が悪いと感じた時には、非接触体温計だけでなく、脇で測るタイプの体温計を合わせて使うのがおすすめです。

★今月のまちがいがさがし★

11月10日は「いいトイレの日」
7つのちがいをさがそう！



答えは保健室前の掲示板を見てね♪