

ほけんだより 11月

令和4年度11月号
上天草市立姫戸中学校
保健室 柴田 美紅

姫戸中 HP
随時更新中!



秋もだいぶ深まってきましたね。これからの季節、さらに冷え込みが厳しくなります。今年の冬は特に寒くなるようです。体調管理に努め、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

11月には歯と口の健康週間があります。歯と口の健康を意識して過ごせるようにしましょう。



11月に咲く花「マリーゴールド」



ステキな歌声がきこえてきます♪



町の文化祭、都市音楽会に向けて合唱の練習を頑張っていますね。朝や昼休みに学校中からステキな歌声がひびいています。

さて・・・**歌を歌うことは良いことがたくさんある**って知っていますか？



♪ 歌と健康の関係について

大公開！！

歌の力★ここがすごい！

感染防止！

歌うと、**だ液の量が増える！**
だ液には、細菌やウイルスから体を守る働きがある。

美容・若返り効果も！？

歌詞の内容に気持ちを込めて歌うことで、普段の日常生活の中では感じないような熱い思いや悲しい思いを疑似体験し、感情の整理をすることにもつながる。
また、恋の歌を歌うことによって、若返りホルモンや性腺刺激ホルモンなどが分泌されることがわかっている。
つまり、**精神面や美容面にも良い相乗効果**を生むということだ。

脳の働きがよくなる！

歌うことで、興奮とリラックスの脳波が交互に脳を刺激し、**脳を活性化**させる！

ストレス解消！

歌うことで、ストレスを発散すると、**幸せホルモン**が分泌され、免疫力もアップ！

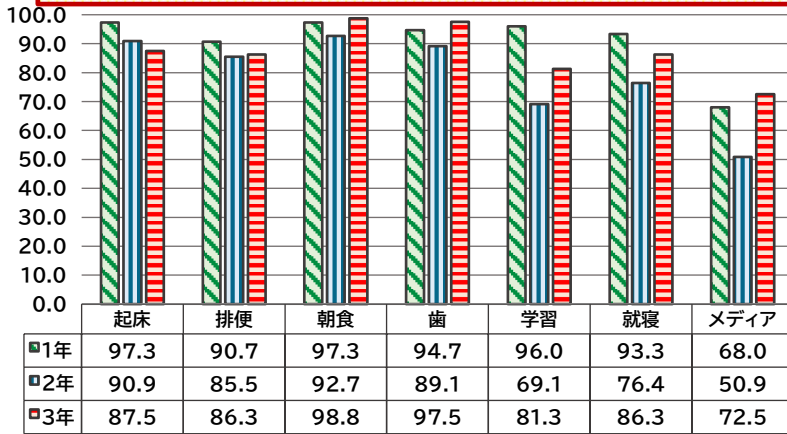
消化がよくなる！

おなかから声を出す**腹式呼吸**をすると、横隔膜がよく動き、胃腸を刺激し、消化の働きを活発にする。また、体中の血行がよくなるため、**冷え性改善**にも！

体の運動にも！

おなかの底から声を出すことで、**全身を使う有酸素運動**に！
1曲の消費カロリーが100mダッシュに相当することもあるのだとか…。

ヘルシープロジェクト集計結果 10月分



ヘルシープロジェクトの項目

- 起床**: 決めた時刻までに自分で起きた
- 排便**: 排便があった
- 朝食**: 朝ご飯を食べた
- 歯**: 食後に3回歯磨きをした
- 学習**: 自分が決めた時間学習を行った
- 就寝**: 決めた時刻までに寝た
- メディア**: 就寝前にスマートフォンやゲームの使用を控えた

重点項目は「自分が決めた時間学習を行う」でした。1年生は80分、2年生は90分、3年生は100分学習できるといですね。続けて学習をする必要はありません。30分ずつ分けて学習するほうがかえって集中力が高まり、効果的な学習を行うことができる場合もあります。自分にあった学習法を見つけ、効果的な学習を行いましょう。

11月7日～11月11日 「歯と口の健康週間」

【取り組み内容】

- ☆ヘルシープロジェクト（重点項目：歯みがき）
- ☆歯科受診のお願い（対象者へ配布）
- ☆歯と口の健康集会実施（11月24日（木）本校体育館）

歯科未受診者へ

4月の歯科検診後、歯科受診が必要な人でまだ受診が済んでいない人は早めの受診をお願いします。対象者には再度受診のお願いの紙を配布します。

11月10日は「トイレの日」

トイレに入ったときに…

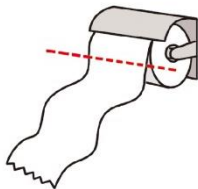
「床にゴミが落ちている。」「トイレットペーパーが切れている。」「座るところが汚れている。」「水が流れていない。」「スリッパが並んでいない。」などの状況だったらどう思いますか？学校のトイレはみんなでするものです。みんなでマナーを守り、大切に使いましょう。



使うときは…



紙はひつような分だけとる



使った後は…



紙がなくなったらほじゅう



うんちチェック!



うんちチェックしていますか…？

うんちの正式名称は「便」です。便は、体からのお便りなのです。便の状態を見ると、体の健康状態がわかります。排便後は流す前に一度、体からのお便りを読んでみましょう。チェック後は流し忘れのないように！

流す前に CHECK!



うんちはカラタからのラフ・レター

※詳しいうんちのお話は、学校の保健掲示板を check!