

ほけんだより

東水沢中学校 保健室 / 2023年 9月 27日 発行 NO.10

朝晩のひんやりした空気に「秋」を感じるようになりました。昼も夜も暑い日が続き、熱中症が心配された夏も終わりですね。

夏の暑さでがんばった体は、疲れがたまっています。その疲れが体調不良として表れやすい時期。お腹の調子をくずしたり、風邪をひきやすくなったりします。新型コロナウイルス感染症もいまだに罹患者が途切れない状況です。

いつも以上に「睡眠」をしっかりとって、夏の疲れを残さず秋を楽しみましょう。



自分でできる感染症予防を確実に！

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、咽頭結膜熱（プール熱）などの感染症が全国的に流行していますね。どんなに感染症対策をしても、感染リスクをゼロにすることはできないことを受け入れたうえで、可能な限り感染リスクを低くするための努力が大切になります。改めて、自分にできる感染予防対策を確実に行いましょう。

○手洗い（30秒程度、石けんを使い丁寧に洗う）

手指のアルコール消毒は、流水での手洗いができないときに補助的に使います。まずは手洗い！



○自分の健康状態に関心を持つ

朝、なんとなく調子が悪いときはまず体温を測ってみましょう。登校してから「熱がある」ことに気が付く人が多いですよ。



○免疫力を高める



- 「十分な睡眠（テスト前だけど寝るのも大事）」
- 「適度な運動（体を動かして気分もリフレッシュ）」
- 「バランスのとれた食事（ダイエットにも効果的）」
- 「笑顔（作り笑いでも効果あり）」

★新型コロナウイルス感染症

の出席停止

新型コロナウイルス感染症に感染した場合、「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」が、出席停止の措置期間になります。

感染が判明した場合、学校までご連絡をお願いいたします。

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		症状軽快後 1日目				登校可能	
			症状軽快後 1日目			登校可能	
					症状軽快後 1日目	登校可能	
						症状軽快後 1日目	登校可能

知っていますか？ 歌の健康効果

文化祭の合唱コンクール練習が始まりましたね。短学活時間に廊下を通り過ぎると、各教室からステキな歌声が聞こえてきて、本番がとても楽しみです。限られた時間での練習ですが、みんなで気持ちを合わせて歌声を響かせてほしいと思います。

歌を歌うことは良いことがたくさんあるということを皆さんは知っていますか？



○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。感染症の予防や口臭、むし歯の予防にもなります。

○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て、脳を活性化させます。

○ストレス解消

脳全体が刺激され、幸せホルモンが活性化され、陽気で元気になります。さらに歌うことが「好き」「嫌い」にかかわらず、ストレスホルモンが減少します。

○気持ちの整理

歌詞の内容に気持ちを込めて歌うことで、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ります。

○消化の働きがよくなる

お腹から声を出す腹式呼吸をすると、横隔膜がよく働き、胃腸を刺激し、消化の働きを活発にします。



○美容にも！？

口周りの表情筋をよく動かすので、小顔効果や二重あごなどに効果が期待できます。また、顔の筋肉を動かすので代謝があがって肌のハリがよくなります。

顔全体の表情筋が鍛えられてリフトアップ！フェイスラインもすっきり！

代謝アップで肌のハリもアップ！若々しく明るい肌に！

口角が引き上がって小顔効果！

たるみ解消でほうれい線や二重アゴ防止！

○体の運動に

腹式呼吸で歌うと横隔膜を動かすためにたくさんの筋肉を使うので体幹が鍛えられます。1曲歌うと、運動なら5分ほどの軽いウォーキングに匹敵する運動量になります。