

ONLY ONE ONLY ONE

平成29年 9月 1日 発行 (NO. 6)

桐蔭中学校 保健室

世界にひとつだけの あなたのこころ・からだ・いのちのために

夏休みが終わり、学校が始まり1週間がたちました。

学校が始まるのを心待ちにしていた人、宿題がまだ終わらずメンタル的に苦しい人、生活リズムが乱れていて寝不足の人など様々ですが、自律神経の乱れから体調不良の人が多く見られました。少しずつ学校生活モードにしていきましょう。

今年度、文部科学省よる「早寝早起き朝ごはん」推進校事業に取り組んでいます。

○これまでの取組経過を紹介します。

① 朝食のレシピコンテストと朝食レシピ本の作成

全校生徒に啓発し、朝食のレシピコンテストを実施しました。受賞した生徒のレシピを使用し、レシピ本を作成し、中高一貫校の特性を生かして、高校卒業生や図書館に寄贈する。

② 本校のマスコットキャラクター「桐のもちくん」を生かした啓発

「桐のもち朝おきさん」「桐のもち早寝さん」「桐のもち朝ごはんさん」のキャラクターを応募し、そのキャラクターのピンバッジやシール、のぼり（旗）などを作成し、イベント等を開催し啓発する。

③ 継続的に取り組む朝の健康観察

年に2回、「朝活チャレンジ ザ 強化週間」を実施し、学習の三点固定（起床時刻、就寝時刻、学習開始時刻を決める）・健康の三点固定（朝食、朝の排便、睡眠時間）・メディアの使用を中心にチェックシートに記入し、健康観察を行い、生徒が主体的に自己の健康課題解決を図る。

○第1回「朝活チャレンジ ザ 強化週間」5月8日～12日

○第2回「朝活チャレンジ ザ 強化週間」10月16日～20日

○これからの取組をご紹介します。

④ 「健康フェスティバル in 桐蔭」の開催

文化祭において、生徒保健委員会による、「朝食をテーマにした掲示コーナー」、骨密度などを測定する「測定・体験コーナー」を企画し、実施する。

⑤ 桐蔭弁当プロジェクト

「桐蔭弁当プロジェクト」として、将来自立し、一人暮らしをしても困らないように、地域企業の社会貢献活動を行っている管理栄養士の指導により、買い物から調理までの一連のプロセスを考え、体験する取組を行う。また、「全国こどものための愛情弁当コンテスト」に全校生徒が参加する。

⑥ 知って得する「早寝早起き朝ごはん」のはなし（親子講演会）

規則正しい生活をするのが良いことだと理解できても、科学的根拠を踏まえた「早寝早起き朝ごはん」の重要性を知らせる親子講演会を実施する。

体調不良の原因、自律神経の乱れを整える 改善方法を探ろう！

1 呼吸法

夜寝る前と、朝起きたときに深呼吸をしましょう。
ポイントは、1・2・3で鼻から息をお腹いっぱい吸って、
4で止め、5・6・7・9・10で口からゆっくり吐く
ことです。

鼻歌を歌うことによ
り、気分がよくなります。
ただ、TPOをわきまえて、
緊張感のある場所や人がいる
ときはやめましょう。

丹田（おへそかの下9cmぐらいの場所）を
意識して、ゆっくり深く呼吸をしま
しょう。

- ①自己主張する
 - ②相談相手を持つ
 - ③我慢する
 - ④逃げる、さける
- 「今日もよく頑張ったな」と
自分を褒めてあげましょう。
1日に1回は、笑顔を作ろう！

2 鼻歌

4 入浴

夜、ぬるめのお湯（38℃～
40℃）に、ゆっくり、長めに
つかるとリラックスして
睡眠の質を高めます。



桐のモチ早寝さん

学習の3点固定

解決のキーワード

バランス



桐のモチ早起さん

5 規則正しい生活

3 コーピング法 (ストレス)

6 運動

神経に働きかけて体の動きをよく
する体操を紹介します。

- ①くねくね体操1（くの字）
- ②くねくね体操1（Sの字）
- ③がりがりに体操
（詳しくは、裏面を
ご覧ください）



桐のモチ朝ごはんさん

健康の3点固定

神経に働きかけて体の動きをよくする体操

① くねくね体操1（くの字）

やり方

足を肩幅に開き、頭を固定して、腰を左右にくねくねと振るよう動かす。

② くねくね体操1（Sの字）

やり方

足を肩幅に開き、体で「S」の字を作るように、肩と腰を左右に平行移動させる。肩を先に動かして腰が後から追いかけるイメージで。

③ がにがに体操

やり方

小刻みにジャンプしながら、ひざとひじをつける

毎日、それぞれを10回程度行くと、1週間ほどで効果が現れることが期待できます。

毎日でなくても「思いついたときに時々行う」、「どれか1種類の体操だけ行う」でもOKです。

“もしも”の時の対策は万全ですか？

日々の平穏な生活と常に隣り合わせにあると行っても過言ではない自然災害。いつ起こるかわからない災害に対して、私たちが日頃から心しておきたいことは、過去の経験から学びつつ、経験に頼りすぎない臨機応変な判断と行動が災害時には求められます。素早く行動して、いのちを守るためには、知識と日頃の備えが必要です。常に最新の防災対策を家族と一緒に考えてみませんか。

9月1日は防災の日



もしものときのために
確認しておこう！

- 家族との連絡方法
- 避難場所
- 消火器の使い方
- 119番通報の仕方



Q: 自宅で地震が起きたとき、どこにいれば一番リスクが低い？

- ①トイレ ②机の下 ③ローカ

(答えは、保健室まで)

- ①まずは、何よりも「自分の命を守る」ことを考える。
- ②大切な人と連絡が取れる手段を複数用意しておく。
- ③自らパニックを作らない
- ④常にシチュエーションで避難方法や身の守り方などを考え、防災の意識を普段の生活に取り入れておく。
- ⑤定期的に、非常用袋や備蓄品など災害時の備えを点検しておく。

9月9日は救急の日



<<<< おうちの「きゅうきゅうばこ救急箱」を✓(チェック)しましょう >>>>

そろえておきたいもの

- ばんそうこう
- ガーゼ
- ほうたい
- 包帯
- はさみ
- たいおんげい
- 体温計
- つめきり



あると便利なもの

- ピンセット
- 毛ぬき
- めんぼう
- 綿棒
- いりよう
- 医療テープ
- だっしめん
- 脱脂綿
- さんかくきん
- 三角巾

くすり

- しょうどくやく
- 消毒薬
- きずぐすり
- ずつうやく
- 頭痛薬
- げねつやく
- 解熱薬
- いちじょうやく
- 胃腸薬
- げり
- 下痢どめ

- かゆみどめ
- むし
- (虫さされ)
- その他

くすりの使用期限は
だいじょうぶ
大丈夫ですか？
あたら つか
新しく使うときは、
つか はし
使い始めの日付を
か
書いておきましょう。

きゅうきゅうばこ
救急箱は小さな
お子さんの手が
届かないところに！