

ほけんだより

# ONLY ONE ONLY ONE



平成28年 10月17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

## 目にやさしい生活をしよう!

### — 美しい姿勢 —

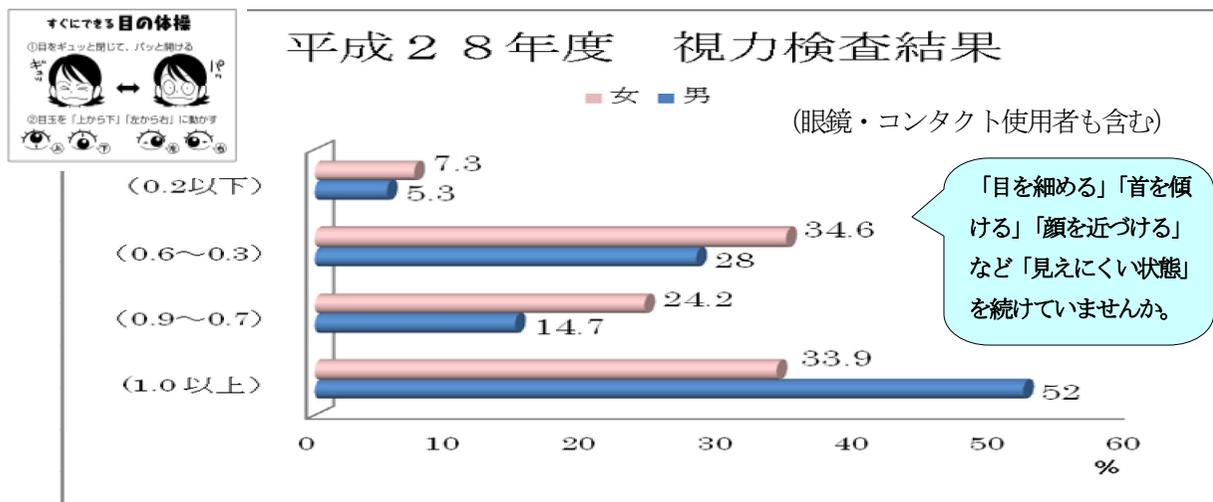
10月24日から衣替え。その9月23日から10月21日の移行期間は、朝夕涼しくなってきたり、明け方の放射冷却現象がおこったりして、体温調節が適応できず、風邪をひく人が増えてきます。

しかし、この期間が、自己管理の能力が問われる期間でもあります。確かに、乾燥も伴って、喉の炎症が起りやすくなるので、手洗いやうがいの励行、マスクの活用、衣服の調節等、気をつけなければいけないことが多くなります。このひと手間がとても大事です。このひと手間を日常から心がけることが、健康維持につながるのです。生活の質を高めましょう。

10月10日は、「目の愛護デー」でした。

皆さんは、前期期末考査中は、目に負担をかけていたと思いますので、遠くを見たり、目の体操(2階中央廊下に掲示)をしたりして目にやさしい生活を心がけてみましょう。これも体へのひと手間。

また、教室に掲示している「美しい姿勢のスーパーモデル」神谷さんのような姿勢で、授業を受けることをお勧めします。これも目にやさしい生活のひと手間です。



### ○「目の愛護デー」の取組(10月中)

- ・昼休みと放課後に、遠見視力(えんけん)測定・近見(きんけん)視力の測定を行います。視力測定を希望する人は、保健室まで来てください。
- ・希望者(1年生対象)に色覚検査を行います。期日は、また連絡します。

# 健康推進週間が始まります!

## — 10月24日(月)~28日(金) —

○朝活チャレンジ ザ 強化週間プロジェクト 24日(月)~28日(金)  
健康観察(チェックリスト)の実施と振り返り

○歯ブラシの点検とブラッシング状況調査、歯ブラシ保管庫の清掃: 17日(月)~

○いのちの授業(3年生): 24日(月)3限目 妊婦 岡本ゆか氏

○子どもロコモ企画: 17日(月)放課後 柔道場: 「ロコモ体操の体験」保健委員・体育委員  
26日(水)放課後 教職員対象: 子どもロコモについて、保健委員によるプレゼンテーション  
31日(月)3限目 体育館: 子どもロコモについてのプレゼンテーションとロコモ体操

ロコモ体操 講師 ギリ ガネーシュ氏

○意志決定スキル(決める力)を使って噛んでみよう(2年生): 調整中

## 朝活チャレンジ ザ 強化週間プロジェクト

—健康観察(チェックリスト)実施にあたって—

目的: 健康観察の充実を図り、基本的な生活習慣を定着させる。

- 学習の三点固定(起床時刻・就寝時刻・学習開始時刻)健康の三点固定(朝食・朝の排便・睡眠時間)の実践
  - ・気持ち良い生活のリズムづくりを目指すために、体の条件反射の大切さについて指導する。(よく眠り、朝の光を浴び、朝食をとることで、朝の排便が整うこと、体内のリズムに合わせて、体温やホルモンの分泌量等も調節される)
  - ・自己管理能力の育成を図る。(自分の健康観察を行い、それを振り返り、改善しようとする力を育てる。)



### 教室の換気のすすめ

ある調査結果によると、教室の二酸化炭素は、授業開始10分後から基準値を超え、授業の終わりには基準値の2倍の濃度になっていることがわかってきました。特別教室や体育の時間、お昼休みの時間は、教室の窓を全開しよう!