

健 や か



令和2年2月4日
日進市立日進西中学校
保 健 室

2月の保健目標

心を健康に保とう

寒い日が続きますが、2月4日は「立春」です。暦の上では春の始まりです。3学期もだんだんと終わりに近づいています。1日1日を大切に、今の学級・学年の楽しい思い出をたくさんつくってほしいと思います。

ほほ笑み、にっこり、大笑い…



私たち人間はさまざまな感情とその表現方法をもっていますが、それらは体の調子とも密接なかわりがあります。とりわけ「笑い」については、がんや感染症にかかりにくくなる『NK（ナチュラルキラー）細胞』の活性化につながることをはじめ、とくに注目を集めています。

★笑いには、その他にもこんな効用があるとされています。

- ・コミュニケーションがスムーズに
- ・ストレス解消
- ・血行促進
- ・自律神経のバランスが整う
- ・幸福感アップ
- ・鎮痛作用



あたたかい言葉で 心もぽかぽかに

人の気持ちをあたたかくする言葉かけを、あなたはいくつ知っていますか？そして生活の中で意識して使っていますか？言葉は人を傷つける凶器にも、逆に傷ついた心を癒す薬にもなる、大きな力をもっています。あなたは自分の発する言葉に、どんなパワーを込めますか？

言葉かけをする時のポイント

- ・自分が言われて嫌なことは言わない
- ・口に出した10秒先のことを想像してみる
- ・「親しき仲にも礼儀あり」甘えて鈍感になっていませんか？
- ・怒りの感情のピークは6秒、6秒おいて気持ちを落ち着かせてみよう
- ・相手を攻撃しなくても、イライラや傷ついた気持ちを伝えることはできる
- ・声の調子や話す時の表情にも、言葉のパワーは表れる
- ・時には言葉をかけないことが、思いやりになる場合もある



🌸 1月の発育測定の結果

1月に行った発育測定の結果と、4月の結果と比較した発育差です。成長には個人差がありますので、平均値はあくまでも目安として参考にしてください。

男子	身長	発育差	体重	発育差	女子	身長	発育差	体重	発育差
1年	158.1cm	+6.0cm	48.1kg	+4.1kg	1年	154.2cm	+3.6cm	45.1kg	+2.3kg
2年	164.3cm	+4.6cm	52.1kg	+3.7kg	2年	156.9cm	+1.4cm	48.3kg	+1.9kg
3年	166.8cm	+2.5cm	55.3kg	+3.7kg	3年	157.5cm	+0.6cm	49.1kg	+0.8kg

🌸 「手あらいをして キレイキレイ週間」を実施しました！

1月21日（火）～24日（金）の4日間、石けんでの手洗い状況をチェックする「手あらいをして キレイキレイ週間」を行いました。西中学校全体では、石けんでの手洗いできている人が **82.1%** という結果になりました。

インフルエンザの予防には、**流水・石けんでの手洗い**が有効です。手を濡らすだけではなく、しっかり石けんを泡立てて、30秒ほどかけて手洗いするようにしましょう。

学年	石けん手洗いができた人（%）	ハンカチを持ってきた人（%）
1年	96.5	88.3
2年	86.9	83.4
3年	62.8	78.9
全校	82.1	83.5



睡眠はどうして必要？



みなさんは普段、何時に寝ていますか？昨夜、何時に寝たかと聞くと、1時や2時と答える人も少なくありません。習い事や塾が忙しくて、どうしても寝る時間が遅くなる人もいれば、友達とメールのやり取りをしていて、気が付いたらこんな時間だったという人もいました。自分の心や体の健康のためには、少しでも早く寝るように心掛けましょう。

体の疲れをとるため

一日、体を動かしていると、いくら元気でも気付かないうちに疲れがたまっています。疲れた体は、血のめぐりが悪くなったり、筋肉が硬くなったりしています。眠ることによって一日の疲れがとれ、明日のための力がつき、病気に負けない体になります。

脳を休ませるため

脳、特に大脳は起きている間、全力で働いています。しかも脳の一部分は、眠っている間もちゃんと働いています。このように働き者の脳は、しっかりと眠ることで疲れを回復させなければならぬのです。



睡眠が必要な理由



体を成長させるため

「寝る子は育つ」と言うように、骨の成長をうながす成長ホルモンは、眠っている間に脳からたくさん出ます。眠り始めてから90～120分後に最も多く分泌されます。



情報を整理するため

レム睡眠という浅い眠りの時に、脳は情報の整理をしています。起きている間にはたくさんの情報が頭の中に入ってきて、その日のうちに整理しないと頭が混乱してしまいます。睡眠不足が続くと情報が整理されないため、イライラしたり、忘れっぽくなったりします。

