

ほけんだより 10月



夏の暑さも落ち着き、少しずつ秋らしい涼しさを感じる季節になりました。朝晩は肌寒く感じる日も増え、雨の日が続くなど、天候や気温の変化が大きくなっています。また、今年は例年より早くからインフルエンザが流行しています。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。十分な睡眠やバランスの良い食事を心がけ、手洗いなどの感染症対策も続けながら、体を冷やさないよう元気に過ごしましょう。

松江第一中学校 保健室

『お風呂のチカラ』を見直そう！

みなさんは、毎日お風呂に入っていますか？「時間がないから」「面倒くさいから」とシャワーで済ませる人や、日によってはお風呂に入らないこともある人がいるかもしれません。



実は、お風呂は体をきれいにするだけではありません。湯船につかることで体が温まり、血液のめぐりが良くなります。また、筋肉の緊張がゆるんでリラックスしやすくなったり、入浴後に体温が下がっていくことで眠りにつきやすくなったりする効果もあります。勉強や部活動などで疲れた体を休ませる時間として、お風呂を上手に活用してみましょう！

体がポカポカ温まる

お湯で体が温まると血管が広がり、血液のめぐりが良くなります。全身に酸素や栄養が届きやすくなり、疲れた体の回復にもつながります。

筋肉の緊張がゆるむ

お風呂の中では「浮力」が働くため、普段体を支えている筋肉や関節への負担が軽くなります。部活動などで疲れた体をリラックスさせる時間にもなります。

湯船につかると こんないいこと！

入浴すると一度体温が上がり、その後ゆっくり下がっていきます。この体温の変化が、眠りにつきやすい状態をつくるとされています。寝る前にゆったりお風呂に入って、睡眠の準備をしましょう。

ぐっすり眠る準備になる

温かいお湯につかると体だけでなく心もリラックスしやすくなります。一日の終わりに、スマートフォンから少し離れて、ゆっくり過ごす時間にするのもオススメです。

気持ちもリラックス

気持ちよく入るためのポイント

お湯は熱すぎない温度で！

熱すぎのお湯ではなく、「気持ちいい」と感じるくらいの温度で入りましょう。目安は38～40℃程度です。

ゆったり10～15分程度

長時間入り続ける必要はありません。無理のない範囲で、ゆっくり湯船につかりましょう。

入浴前後は水分補給！

お風呂に入ると汗をかくため、入浴の前後には水やお茶などで水分をとりましょう。

体調が悪い時は無理をしない

発熱や強い疲れなど、体調がすぐれないときは無理に湯船につからず、家の人や先生に相談しましょう。

今日からお風呂時間を大切に！！



「お風呂＝体を洗うだけ」ではありません。体を温め、疲れをとり、心と体をリラックスさせる大切な時間です。「今日はシャワーだけにしようかな？」と思った日も、時間や体調に余裕があれば、湯船につかってみませんか？

毎日の「お風呂時間」を、明日の元気につなげていきましょう！



※参考：花王健康科学研究会「入浴が心身に与える健康効果」、株式会社ツムラ「入浴なるほどガイド」

前期 衛生検査 結果発表

前期の委員会活動が終わりました。前期保健委員会のみなさん、ありがとうございました！
毎週火曜日に実施していた衛生検査の結果を載せます。よく確認して後期の衛生検査につなげてください！

	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	2-6	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5	3-6	1-8	2-8	3-8
クラス人数	32	32	31	31	31	32	37	36	37	36	37	36	37	37	37	37	36	36	16	9	11
合計+ クラス人数	7.50	3.44	5.00	12.61	8.65	6.66	3.00	3.64	3.59	6.56	9.14	5.03	3.95	6.14	3.81	1.49	3.94	4.89	7.19	5.56	6.73
学年順位	4	1	2	6	5	3	1	3	2	5	6	4	4	6	2	1	3	5	3	1	2

優 秀 賞： 1-2、2-1、3-4、2-8

【集計方法】

忘れた人数の合計をクラスの数で割って計算しています。行事などで集計ができなかったところは学年間で差が出ないように調整しています。Forms への入力の確認できなかった回はクラス全員分の人数でカウントしています。(Forms の不具合により、きちんと反映されていない回があるかもしれません。すみません…)

【講評と感想】

1年生は、ハンカチ・ティッシュ・爪切り忘れがなかなか減少せず、他学年と比べても忘れ物の合計人数が多いという結果でした。保健委員のみなさんは、再チェックを行ったり、前日の呼びかけを行ったりするなど、どうしたら忘れる人を減らせるかととても苦労していたように思います。毎日の持ち物を登校前に確認し、清潔な生活習慣を身につけていきましょう。

2年生は、後半になるにつれて少しずつ人数が減ってきていますが、クラス間や週によって人数の増減が大きかったように思います。毎日忘れずに持ってくることを意識し、継続して取り組みましょう。

3年生は、習慣化できている人が多いようで、忘れる人数が少なく安定していました。日頃から身だしなみや持ち物を意識できているようです。これからも清潔な生活習慣を続けていきましょう。

お願い

後期も保健委員の活動にご協力をお願いします！



ハンカチ・ティッシュを持ってくる、爪を清潔に保つことは、毎日の健康習慣の一つです。一人一人が意識して、清潔に過ごせるようにしましょう。

10月15日は **世界手洗いの日**

手洗いをするタイミング

- ・外から帰ってきたとき
- ・ものを食べる時
- ・トイレの後



手洗いのときに注意したいこと

- ・せっけんやハンドソープはよく泡立てる(泡が汚れを取ってくれるため)。
- ・手のひらだけでなく、手の甲や指と指の間、爪の先までしっかりと洗う
- ・流水でしっかり泡を流す(15秒以上)。
- ・清潔なタオルやハンカチで手をふく。



秋～冬は、とくに感染症が流行する時期です。ノロウイルス、O157などによる食中毒やかぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するにはしっかりと手を洗うことが大切です。元気に冬を過ごしましょう。