# ほけんだより　10月号

令和４年10月14日(金)
横浜市立名瀬中学校
保健室

10月に入り、一段と朝晩の冷え込みが強くなってきました。夏休み明け以降、保健室には体調不良を訴える人や、ケガ人、相談をしたいという人等…たくさんの人が来室しています。一日の気温差が大きい季節の変わり目は、個人差はありますが、自律神経（体温などの体調をコントロールする神経）が乱れやすく、頭痛や倦怠感などの体調不良を起こすことがあります（詳しくは裏面をチェック！）。

体調を整えるために必要なことは、まずは生活習慣（食事・運動・睡眠）を整えることです。特にしっかり睡眠をとることが大切です。睡眠をとることは、疲れをとってくれるだけでなく、寝ている間に記憶を整理・定着させたり、免疫力アップにも繋がります。また、朝食をしっかり食べて、一日のエネルギーを補給し、毎日元気に過ごすことができるよう、自分自身の健康管理をしていきましょう。

## 10月21日は合唱コンクール！

合唱コンクールを間近にひかえた今、学校中から素敵な歌声が響いています。さて、歌を歌うことは良いことが沢山あるということを皆さんは知っていますか？

## 歌と健康の関係

## 歌の力★ここがすごい！

### *脳の働きが良くなる！*

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、脳を活性化させます！

### *ストレス解消！*

歌うことでストレスを発散すると、幸せホルモンが分泌され、免疫力もアップするそうです。

### *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。

### *体の運動に！*

お腹の底から声を出すことで、全身を使う有酸素運動に！
１曲の消費カロリーが 100m ダッシュに相当することもあるのだとか。

### *消化の働きが良くなる！*

お腹から声を出す腹式呼吸をすると、横隔膜が良く動き、胃腸を刺激し、消化の働きを活発にします。また、体中の血行が良くなるので、冷え性を軽減することもできます。

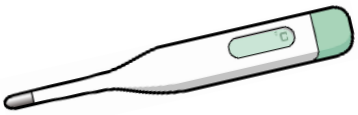
### *美容・若返り効果も！？*

歌詞の内容に気持ちを込めて歌うことで、普段の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繋がります。
また、恋の歌を歌うことによって若返りホルモン（DHEA）や性腺刺激ホルモンなどが分泌されることが分かっています。
つまり、精神面や美容にも良い相乗効果を生むのです。

学校では、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、換気は今後も継続していきます。暖房が点いていても、寒さを感じることがあるかもしれません。そのため、自分の健康は自分で守りましょう！

**冬はもう目の前！？寒さ対策、早めに準備しましょう！**

## 体温 UP で免疫 UP



体温は、自律神経の働きで一定に保たれています。暑い場所では体温を逃がし、寒い場所では体温を守ろうとする、体温調節の機能が備わっているのです。寒暖差が7℃を超えると、自律神経がうまく働かなくなり、自力で体温調節しきれなくなります。

この状態が長く続くと、さまざまな症状や不調を招く原因に…。

例えば…**イライラ**・**不眠**・不安感／抜け毛・白髪・薄毛／くすみ・たるみ／歯周病・歯肉の変色・歯肉の萎縮・歯肉の腫れ／**ドライアイ**・老眼・近視・**疲れ目**・かすみ／肩こり・腰痛・**頭痛**・**だるさ**・**疲れ**・関節痛／**めまい**・耳鳴り・**月経痛**・**月経不順**・アレルギー・**便秘**・**下痢**・動悸・むくみ・肥満／**ニキビ**・乾燥肌・**かゆみ**…etc

**Let’s　Try！温活　体を温める生活を**

★適度な運動：体温の多くは筋肉によって作られています。筋肉量の維持が大切！
★入　　浴：ゆっくりじっくり体を温めよう！ストレス解消にも効果的です！
★食事で温活：しょうが、にんにく、根菜は体を温める効果があります。普段の食事で温活を意識！

**保護者の方へ**

日頃から子どもたちの検温等の健康観察へのご協力ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症の感染者数は減少傾向にあり、全数把握の撤廃など制限・制度が緩和しつつあります。しかし、依然として学校では、横浜市の感染症対策のマニュアルに沿って子どもたちの安全な学校生活のために取り組んでいます。子どもたちは、手洗いやマスクの着用などに取り組んでいますが、改めてご家庭での健康観察の徹底をお願い致します。毎日の検温・健康観察の結果、お子様が少しでも体調不良を訴えた場合には、無理はさせずに登校を見合わせる等、ご自宅での休養・経過観察をしてください。

保健室においては、引き続き風邪症状がある生徒の休養及び経過観察はせず、一律早退対応とさせていただきます。風邪症状等の体調不良による欠席・早退については「出席停止・忌引き等（ト書き）」または「出席」扱いとなりますので、お子様の体調面を優先してご判断ください。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。