

ほけんだより

令和5年10月5日 小金井市立緑中学校 保健室

例年よりも早い時期に、インフルエンザの感染が拡大しています。小金井市内では、学級閉鎖をした学校もあるようです。発熱などの症状がでた場合は、無理をせずに休養をしましょう。今月の中旬からは、合唱練習も始まります。みなさんのすてきな歌声を楽しみにしています。

歌うことは**メリット**がいっぱい



脳の働きがよくなる

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て、脳を活性化させます。

体の運動に

おなかの底から声を出すことで、全身を使う有酸素運動になります。1曲の消費カロリーが100mダッシュと同じくらいだともいわれています。

また、腹式呼吸を意識して歌うと腹筋が鍛えられます。

ストレス解消

歌うことで、脳全体が刺激されてストレスを発散すると幸せホルモンが分泌されて免疫力もアップするそうですよ。さらに歌うことが好き、嫌いに関係なく、歌うことでストレスホルモンが減少することが証明されています。

消化の働きがよくなる

お腹から声を出す腹式呼吸をすると、横隔膜がよく動き、胃腸を刺激し、消化の働きを活発にします。また、体の血流がよくなるので、冷え性がよくなります。

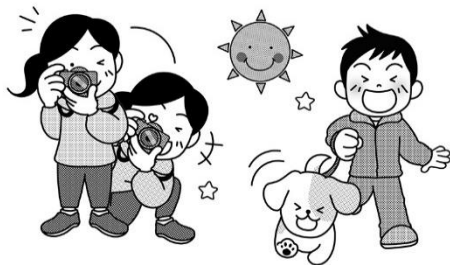
自律神経のバランスを保つ

人前で歌う緊張感と歌い終わった後のリラックス感が、自律神経をほどよく刺激してくれます。自律神経が整うことで免疫力がアップするというメリットもあります。

10月10日 目の愛護 day

近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、^{りよくないしやう}緑内障や^{ちやうまくはくり}網膜剥離などの病気のリスクも高まることがわかっています。目の健康を保つためにも、自分でできる予防法に取り組んでください。

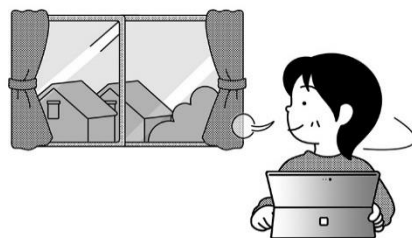
屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

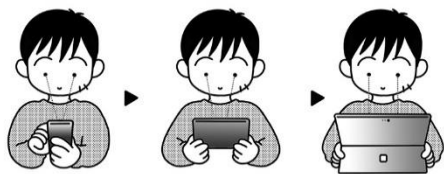
コロナ禍で
近視が急増!?

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

できるだけ 大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

近視予防のために、
やってほしいこと

明るい部屋で。



手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

疲れ目、**ホッ** といやそう

目の疲れは、長い時間近くを見ることで目の緊張状態が続くことで引き起こされるといわれています。

疲れ目の解消法は、①まばたきを意識して、休けいをとる。

②「遠く」を見る。③蒸しタオルやホットアイマスクで目をリフレッシュさせる。

保健室のおすすめは、③です。パソコンやゲームなどを長時間やって、目の充血や痛みがあった場合は冷たい水でしぼったタオルなどをのせて冷やすと症状がやわらぎます。逆に眠る前など休める時間には水でぬらしたタオルをしっかりと絞って、電子レンジで約40秒（600W 目安）加熱した蒸しタオルで眼を温めてみましょう。血行がよくなり、筋肉の緊張がほぐれて、リラックスできます。

