

令和８年１１月１１日
板橋区立板橋第五中学校
校　　長　太田　繁伸
保健室

木の葉が色づき、冬の訪れを感じる季節になりました。朝晩の空気がひんやりし、体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなります。十分な睡眠、食事、適度な運動を心がけ、冬に負けない体をつくっていきましょう。夜はゆっくりと湯船につかって1日の疲れをとってくださいね。



学校保健委員会を開催しました



本校では毎年8年生を対象に、学校保健委員会を開催しています。先週、学校医の先生方と、学校薬剤師が本校に来てくださり、8年生からの率直な質問に答えてくださいました。司会進行や、校医の先生方のお出迎えは給食保健委員会の生徒がやってくれました！





各グループの感想をご紹介します。

内科「ただの風邪だと思っても放置せずに、ちゃんと病院に行こうと思いました。」

耳鼻科「自分は車道に近いところでは、イヤホンで大音量で音楽を聴いていたので、気づかないうちに難聴になる可能性があると知って危機感を感じました。イヤホンは小さい音で聴くようにしたい。」
「まだまだ質問したかった、時間が足りなかった！」

眼科「コンタクトレンズをいつもつけていますが、今日、12 時間装着が良いと言われたので、しっかり言われたことを守るようにしたいです。」

歯科「虫歯の予防法として、歯科の岡本先生は何度も“だらだら食べない”“歯をみがくこと”が大事だとおっしゃっていたので、今後もそのことを意識して、歯を大切にしていきたいです。」

薬剤師「学校薬剤師の仕事は何も知らなくて疑問に思っていたけれど、いろんな検査を私たちのためにしてくれていると知って、とてもすてきな仕事だと感じた。」

校医の先生方からも「とても有意義な時間でした！」「はじめて学校薬剤師の仕事について聞かれて、お話しできて嬉しかった」というコメントをいただきました。これからも健康に気をつけて過ごしていきましょう。

１１月保健目標　姿勢に気をつけよう

9月に7年生対象のせき柱側わん症検診（モアレ撮影）を行いました。今月、結果が届いてお渡ししております。精密検査がある人は、ご家庭で日程確認してください。

<u>いい姿勢を意識すると、こんなにいい効果があります。</u>

①　代謝があがる



②集中力があがる



③運動能力があがる



④印象が良くなる



◎良い姿勢ができていると、明るく健康的に見え、自信にもつながります。9年生はこれから受験を控え、面接がある人も多いと思います。まずは背筋をピンとするところから意識しましょう。



お湯は熱いほうが温まるイメージがあるかもしれませんが、
実は42℃以上では体が緊張してしまい、疲れもあまりとれません。おすすめは 38～40℃。血管が拡がって体がリラックスし
入浴後もじんわり温かさが続きます。

毎日湯船につかるといいことがあるかも？

とある調査によると、毎日湯船につかる人は、シャワーだけで済ませる人に比べて、幸せだと感じる人が15%以上も多いそうです。



どれだけ影響しているかはわかりませんが、実際、入浴には、心身を整える様々な効果があります。

例えば…

温熱作用
体が温まって血の巡りが良くなり、疲れがとれやすくなる。

浮力作用
体が浮くため筋肉や関節の負担が減り、体がリラックスする。

静水圧作用
水圧で全身が適度に刺激され、マッサージ効果を得られる。

**11月26日は「いい風呂の日」。
この機会に、ゆっくり湯船につかる
時間を大切にしてみませんか。**

