



令和3年1月26日
調布市立第四中学校
1月号
養護教諭

「こころ」と「からだ」はとても仲良し

3学期が始まり1か月が経とうとしています。冬休み明けもみなさんの元気な顔を見ることができて、とても嬉しいです。しかし一方で、新学期が始まって、そろそろ疲れが出ている人もいますようです。年末から新型コロナウイルスの感染者数が急増し、2度目の緊急事態宣言が発出されました。いつもと違う生活は、まだまだ続きそうです。学校でも、部活動や合唱練習ができなくなるなど、なかなか今まで通りの活動ができません。元気いっぱい動きたいのに動けなかったり、思いっきり歌いたいのになかなか歌えなかったり、と我慢することがあると思います。気持ちが落ち着かなかったり、上手に眠れなかったりするときがあるかもしれません。

「こころ」と「からだ」は実はとても仲良しです。「こころ」は目に見えません。でも疲れてくると、「からだ」が『ん?なんだかおかしいぞ』と気が付いてサインを送ってくれます。



こんな体の症状には注意

- おなかが痛い あたまが痛い だるい
- 食欲がない イライラする 眠れない
- 落ち着かない やる気が出ない
- 人と会うのがめんどろ 集中できない

嬉しい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日にはいろいろな気持ちがいっぱいあります。でも、もし体にサインが現れた時は、近くの人に話してみてください。気づかないうちに、心が元気をなくしているかもしれません。なんだか元気が出ないなと思う日は、保健室にも顔を覗かせてください。

保健室入口のドアが新しくなりました

今まで「重くて開けづらいよ～」と言われてきた保健室のドアでしたが、この度スライド式のドアに改修工事をしていただきました。新しいドアは、体調が悪いときもスーッと開けることができそうです。



気をつけて 冬の猫背



冷たい風に、ついつい背中が丸まっていますか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

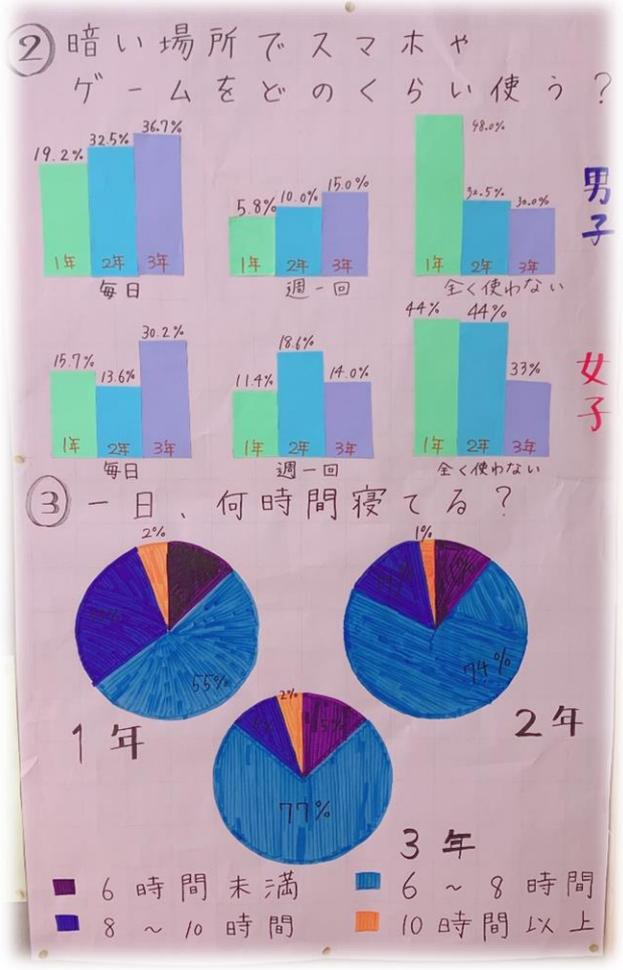
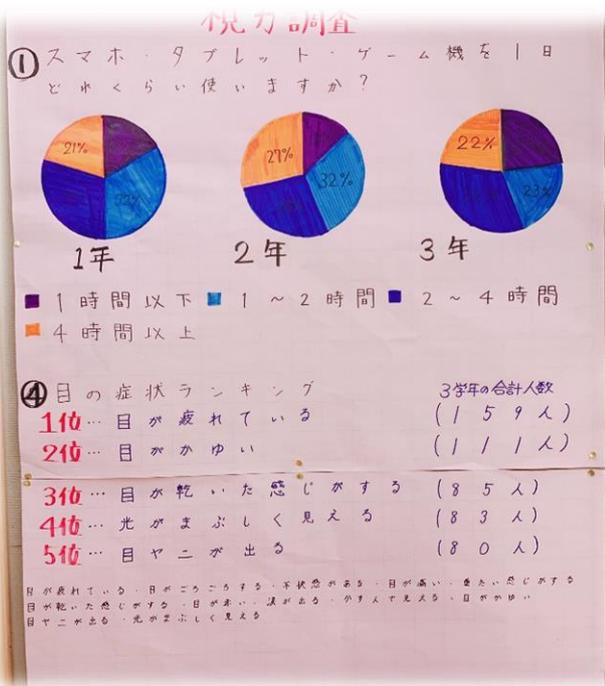
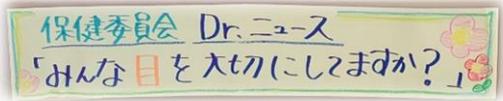
寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒いときも、ピンときれいな姿勢で！



保健委員会 Drニュース「みんな目を大切にしていますか？」

11月下旬に全校アンケートをした結果をまとめました。
結果については、以下の通りです。



アンケート結果を見ているなかで、「四中いいぞ!」と思ったことは、みなさんの睡眠時間です。「③1日だいたい何時間ほど寝ていますか?」という質問から、多くの方が十分な睡眠時間をとっていることがわかりました。ゆっくり眠ることで、1日中酷使した目をじっくり休めることができます。塾や習い事などがあり休む時間が足りないという人もいますが、これからも睡眠を大切にしてほしいなと思いました。

「②暗い場所でスマホやゲーム機をどのくらい使いますか?」という質問では、どの学年も3~5割の人が「全く使わない」と答えていました。しかし一方で、2年男子32.5%、3年生男子36.7%、3年女子30.2%と3割超の人が「毎日使っている」ようです。とても心配になりました。暗い場所でスマホやゲーム機の画面を見続けていると、目に負担がかかってしまいます。それだけが原因ではないでしょうが、「④目の症状ランキング」では、学校全体の約半数にあたる159人の人が「目が疲れている」と答えていました。

今月は Cromebook も配布され、学習でも画面を見る時間がさらに増えそうです。“全く使わないようにする”ことは難しいと思います。だからこそ、「頻度」「時間」「環境」など、いま一度生活を見直してほしいです。



たまには、スマホやゲームから離れて「ぼーっと」してみよう。
目をつむって、「ぼーっと」してみるのもいいかもしれない。
意外と、目だけではなく、こころも休めるかも♪