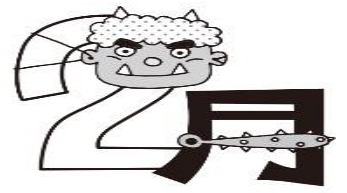


ほけんだより



真野中学校 保健室 令和6年2月5日 発行



2月5日は、ニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。近年では「笑い」と健康との関係が科学的に証明されてきています。「笑い」や「笑顔」にはストレスを軽減し、免疫力を高めてくれるパワーがあります。スマイルを忘れずに過ごしましょう^^



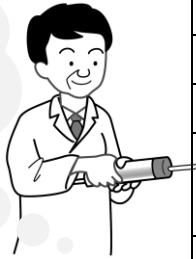
花粉症の季節がやってきます。今年は暖冬の影響で少し早い時期から始まるかもしれません。症状が辛い人は、早めに医療機関を受診しましょう。

教室の空気検査を行いました

協力してくれた
3-1のみなさん、
ありがとうございました！

～ 検査結果 ～

1月12日(金)に学校薬剤師の山本先生に教室の空気検査をしていただきました。みなさんが集中して学習に取り組めるように、過ごしやすい環境を整える目的で実施しています。『換気』の状態は、教室内の二酸化炭素濃度で調べることができます。



	二酸化炭素濃度
授業開始時	500ppm
20分後	800ppm
授業終了時	500ppm
全窓開放後	500ppm
換気方法	対角線上に換気

教室内の二酸化炭素濃度は、「1500ppm以下であることが望ましい」とされています。ただし、感染症対策としては、できる限り1000ppm以下の換気に取り組むことが望ましい」といわれています。

検査の結果、二酸化炭素が基準値を超えることもなく、適切に換気ができていて、問題ありませんでした。どのような状態であれば、適切に換気ができているのか、ポイントを確認しておきましょう！！

授業中(常時)

① 外に面した窓を少なくとも1ヶ所開ける



※ 前後どちらかは
10~20cm
程度開けること
(前後両方開けても◎)

② 廊下側の上の窓(天窗)を開ける



※ 10~20cm 程度
開けること

★対角線上に開放することがポイント！

休み時間

① 外側の窓



② 廊下側の戸や窓



を開けて全体の空気を入れかえる

※ 開ける時間は5分程度
※ 四隅を広く開放し、50分間の授業中に汚れた空気を外に出そう！

★検査結果の表も、全窓を開放した後は数値が下がっています。休み時間の開放が大事なポイントになっていることが分かります。

大津市内の小中学校では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖が増えてきています。インフルエンザはA型、B型ともに報告されています。

換気、石けんでのていねいな手洗い、健康観察、マスクを正しく着用するなど、自分の健康は自分で守っていきましょう。

インフルエンザ・コロナ
同時流行中です！！

～ 保護者のみなさまへ ～

感染症の診断を受けた際には医師に登校開始日の確認をお願いいたします。

けがなく、スポーツをしよう！

真野中学校
学校保健委員会

1月22日(月)にびわこ成蹊スポーツ大学教授 高橋佳三先生に來校いただき、1年生対象に「体づくり講座」を実施しました。肩甲骨の動かし方や、前屈、開脚、走り方のポイントなどを、実際に動きながら教えていただきました。先生に教えてもらった部分を意識して動かすことにより、できなかったことができるようになり、前屈や開脚で床に手がしっかりと着く生徒も増えました。

教えていただいた体の使い方は、中学生の“今”だけでなく、一生大切にしてほしい体の使い方です。体の使い方を意識することで、運動パフォーマンスが上がり、けがの予防につながります。ぜひ、お家の人やお友達、部活動のチームメイトに教えてあげてください。 ※ 授業の内容を一部紹介します。2年生は、1年生の時に受けた授業です。思い出してみてください！

開脚

① 三角座りの体制から、足の裏を内側からガバっともつ。膝はひじの外側に。そのまま足を開く。(膝は曲げてよい)

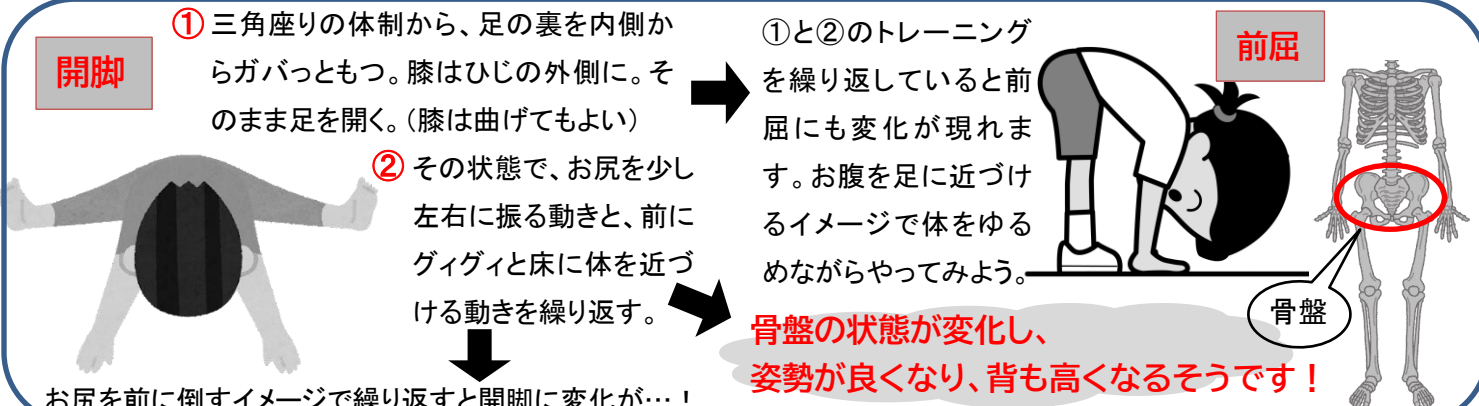
② その状態で、お尻を少し左右に振る動きと、前にグイグイと床に体を近づける動きを繰り返す。

お尻を前に倒すイメージで繰り返すと開脚に変化が…！

前屈

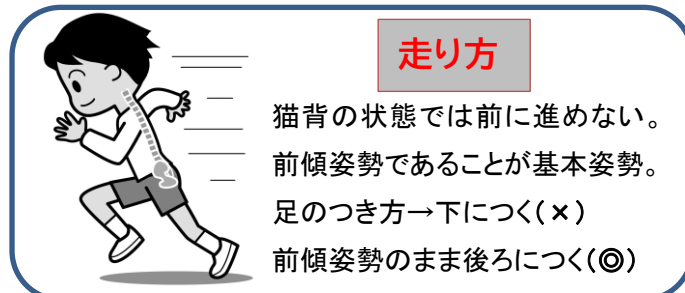
①と②のトレーニングを繰り返していると前屈にも変化が現れます。お腹を足に近づけるイメージで体をゆるめながらやってみよう。

骨盤の状態が変化し、姿勢が良くなり、背も高くなるそうです！



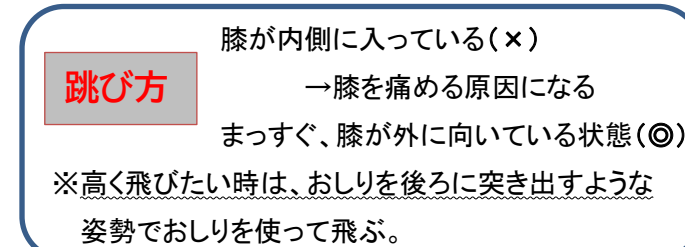
走り方

猫背の状態では前に進めない。
前傾姿勢であることが基本姿勢。
足のつき方→下につく(×)
前傾姿勢のまま後ろにつく(◎)



跳び方

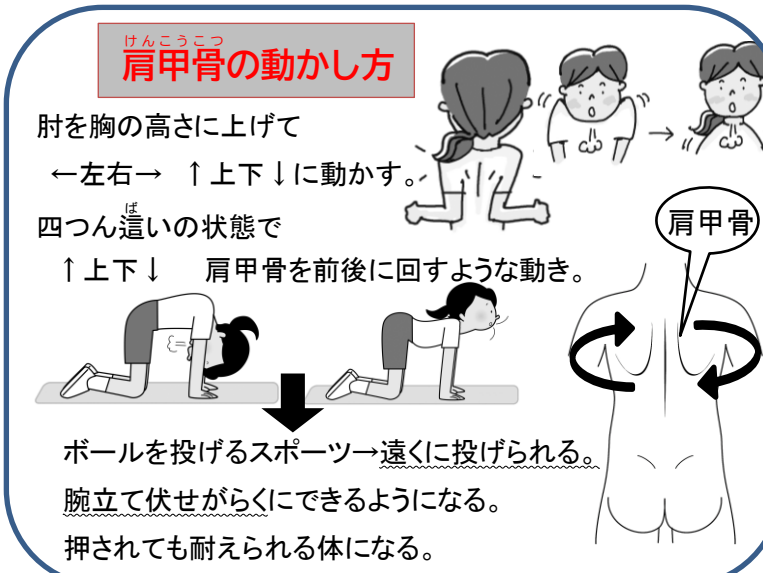
膝が内側に入っている(×)
→膝を痛める原因になる
まっすぐ、膝が外に向いている状態(◎)
※高く飛びたい時は、おしりを後ろに突き出すような姿勢でおしりを使って飛ぶ。



肩甲骨の動かし方

肘を胸の高さに上げて
←左右→ ↑上下↓に動かす。
四つん這いの状態で
↑上下↓ 肩甲骨を前後に回すような動き。

ボールを投げるスポーツ→遠くに投げられる。
腕立て伏せがらくにできるようになる。
押されても耐えられる体になる。



感想を紹介します

●肩甲骨を使った動きは、部活でボールを投げるのでやっていこうと思いました。また、腕立てや体幹などをきかえるのにもつながっていることを知って驚きました。

●今までかたかったのに、先生が言っていたことをしてみたら体がやわらかくなったと思い、家に帰っても毎日やっていきたいと思った。

●今日のことを毎日やって体を柔らかくしていこうと思いました。50分ほどの学習で、すごく体を柔らかくなった気がします。

●今日教えてくださって、徐々に柔らかくなってきて効果が早くてびっくりした。とても柔らかくなって嬉しかったので、お風呂上がりに毎日やってみたい。

●長座体前屈で前まで足に手がつかなかったけど、10分くらいいろいろ試したあと、もう1回長座体前屈をしたら、足に手がつくようになりました。走り方を教えてもらって、前より少し早く走れたような気がしました。

●たまに肩が痛くて、どうほぐせばいいかわからなかったけど、正しい動かし方を知って、肩の痛みも改善できそうだったし、普段からやっていたら予防もできると思った。

●前傾姿勢を続けるのはテニスも同じなので、走ったりする時に、少し体を倒したりしたいです。

●これから教えていただいたことをしっかり実践して、けがをしないようにしたいです。

