

ほけんだより

真野中学校 保健室 令和7年2月6日 発行

2月3日は立春でした。歴の上では春を迎えましたが、寒いが続いています。手洗い、換気、マスクなどの感染症対策を続けていきましょう。2月5日は、ニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔には、リラックス効果があります。緊張の場面では、口角をあげてリラックスして試験にのぞんでくださいね。花粉症の季節がやってきます。今年は全国的に飛散量が多くなると予想されています。症状がづらい人は、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
3-3のみなさん、
ありがとうございました！

1月22日(水)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。『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。

～ 検査結果 ～

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。

	二酸化炭素濃度
授業開始時	500ppm
20分後	1000ppm
授業終了時	1500ppm
授業終了後 四隅の窓扉開放後	1000ppm



検査の結果、二酸化炭素濃度が少しずつ上昇し、授業終了時には基準値まで達していました。換気が不十分であったことが分かります。

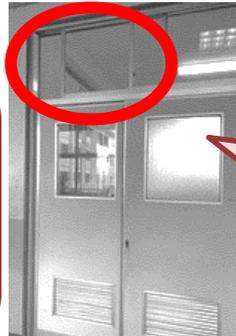
どのような状態であれば、適切に換気ができているのか、ポイントを確認しておきましょう！！

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
(できれば前後両方
開けるとよい)

② 廊下側の上の窓(天窗)を開ける



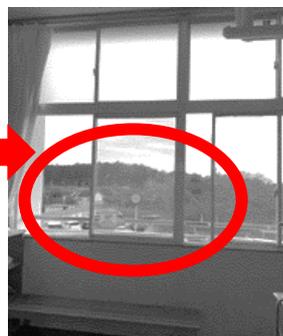
10～20cm
程度開けること

★対角線上に開放することがポイント！

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、全ての窓や戸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。

授業中(常時)

休み時間

花粉が飛ぶ時期

Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？

- ① 雨が降る前
- ② 雨が降った後

Q2 花粉が付きにくい服は？

- ① ツルツルの服
- ② モコモコの服

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさん花粉が飛びます。また、急に暖かくなった日や、風が強い日も注意が必要です。表面がデコボコしている服は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。

①：20 ②：10 飛量

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23日にびわこ成蹊スポーツ大学教授 高橋佳三先生に来校いただき、1年生対象に「体づくり講座」を実施しました。中学生の特徴に合わせけがを予防することを目的に教えていただきました。肩甲骨の動かし方や、前屈、開脚、走り方のコツなどを、実際に動きながら教えていただきました。高橋先生に指示された動きをすると、体が動きやすくなり、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。骨盤や股関節を意識することで姿勢がよくなり、運動パフォーマンスアップにつながります。また、日常生活の立ち方や座り方から意識して変えていくことが大切だと聞きました。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。強い体をつくるのがけが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。ぜひ継続して取り組んでほしいと思います。

授業の内容を一部紹介します。2、3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！

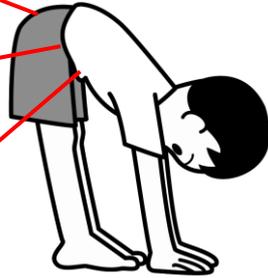
前屈

お尻を突き出して上に上げるイメージ

股関節でお尻を持ち上げるようなイメージ

お腹を足に近づけるイメージ

膝を曲げてもいいので前屈の姿勢で地面に手つけて、曲げたり伸ばしたり繰り返すトレーニング。



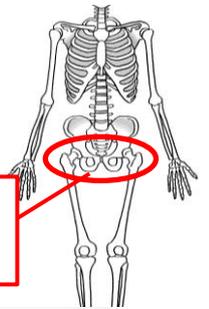
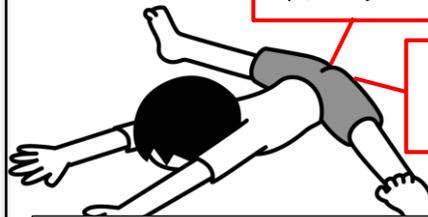
開脚

股関節でお尻を倒すイメージ

お尻を後ろに投げ出して手を伸ばすイメージ

開脚の状態から手でかかとを押し出す → わきばらをしめる。繰り返すトレーニング。

股関節・・・腰を少し曲げると指が入るところ。足の付け根あたり。



走り方



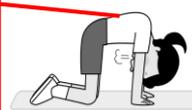
前傾姿勢で重心が前であることが大切。股関節が前向きであると運動パフォーマンスがあがる

肩甲骨



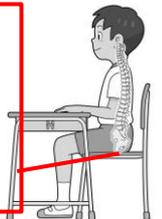
上下に動かし下げるときは背中に力を入れる

左右反対に前後させたり、左右同時に持ち上げたり下げたり



姿勢・座り方

三角座りしたときにゴリゴリする部分（坐骨）で座る



●運動や日常生活において正しい姿勢を保つことが大切だと分かりました。これからは姿勢を意識して生活していこうと思いました。

●開脚をするときに、座っていたら痛くなる骨を後ろに下げて、前へ体を倒すと良いことが分かった。前屈や開脚のときに先に足をもってのばして休めてを繰り返す方がやりやすいことが分かった。

●お尻の骨と骨盤を前にだすことで、体が勝手に前にでてきて前屈や開脚で手がつくようになった。

●運動や体操をするにあたって、姿勢を大切にしないといけないということが分かった。普段の生活で姿勢を意識しないといけないから頑張ろうと思った。

感想を紹介します



●少しでも体を柔らかくするために風呂上がりなどで5分程度やろうと思いました。

●猫背なので、このストレッチをして姿勢をよくできるように心がけていきたい。

●力の入れ方や姿勢を変えるだけで、押されても耐えることができておどろいた。

●前屈するときは、腰からまげるのではなく、股関節をまげると手が床につきやすくなることが分かった。肩甲骨のストレッチをすると結構スッキリするから続けてみようと思った。

●わかったことは、柔軟をすることによってけがのリスクが減ることです。これからもストレッチをしようと思いました。

●肩をよく使うと肩こり等が解消される。部活前に肩を中心にストレッチをするとバドミントンのラケットがふりやすくなった。