



鬼石中学校

保健室

No.10

R6.12.23

冬休み号

【12月の保健給食目標】

☆冬を健康に過ごそう

☆冬の食生活について考えよう

第2回 “自分で作る” 「弁当の日」

1月7日(火)3学期始業式

大事なことは、見た目にこだわるのではなく、自分で作る！ことです。自分で作る弁当は、自分を作ります。お忙しいところ申し訳ありませんが、ご理解、ご協力をお願いします。



冬休み！親子でカラーテスト 1月7日(火)に提出



冬休み中に親子(ご家族の方どなたでもかまいません)で実施をしてください。

染め出し錠剤(プラークチェッカー)を2錠と用紙を配ります。用紙にやり方が書いてありますので、ご確認ください。体の健康は、歯・口の健康から始まります。染め出しを行うことで、自分の歯磨きの「くせ」を見つけてみましょう。

お忙しいところ申し訳ありませんが、ご協力の程よろしく申し上げます。

※染め出し錠の色素が衣服等に付着すると落ちにくいので、汚さないよう気をつけてください。

冬休み！も継続して、寝る1時間前からは、スマホやタブレットなどの強い光をみない！ことに取り組みましょう♪

16日から20日の5日間、『寝る1時間前からスマホなどを見ない、ぐっすり睡眠週間』を行いました。

残念ながら全体で取り組めた人は少なかったです。しかし、毎日の呼びかけにより、取り組めた人が増えてきました。さらに、寝る1時間前からスマホなどを見なかった人の中で、朝の目覚めの良さを実感できた人が多くなっています。講師の先生からも、「スマホ等を見ながらの寝落ちというのは、睡眠ではありません。気絶です!」と話がありましたよね。

少しずつ寝る前に視る時間を減らしている人もいます。まずはやってみることが大切です。

やってみないと実感もできません。自分の将来の健康のため、まずは「できることから変えて」いきましょう。ぜひ、冬休みはご家族と一緒に、『ぐっすり睡眠』に取り組んでみてください。

～ 感染症情報 ～

群馬県衛生環境研究所感染制御センター週報

★インフルエンザの報告が増加しており、県内では警報が発令中です。周りに感染を広げないよう、咳やくしゃみが出るときはマスクを着用するなど、咳エチケットを行いましょう。

★感染性胃腸炎が一部の地域で多く報告されています。

引き続き、感染症予防対策を継続していきましょう。

安心して話せる場所があります

悩みやつらい気持ち、ひとりで抱え込まず話してみませんか。誰に相談したらよいか困ってしまったら安心して話せる場所があります。

24時間子供SOSダイヤル

☎ 0120-0-78310



チャイルドライン

☎ 0120-99-7777

毎日 午後4時～午後9時



自分の名前や学校名を言わなくてもOK

話を聞いてもらいたい...だけでもOK

内緒で学校や親に連絡することはありません

話し中の時は、時間を置いてからかけ直してね

年中無休 24時間 通話無料

こどもホットライン24

☎ 0120-783-884

携帯電話 027-263-1100

こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570-064-556

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

午前9時～午後10時

※通話料のほか利用料がかかります



今年も保護者のみなさんのご理解ご協力で助けられました。感謝いたします。来年も引き続き、よろしくお願いいたします。ご家族で、よいお年をお迎えください。

今年の身体機能測定の結果は・・・

令和5年度

★柔軟性がよくなってきました！

さらにケガを予防するために！

★バランス力や足の筋力の向上が必要！

★姿勢改善を含めた首、肩コリの予防が大切！



☆足の筋力が上がってきました。

☆バランスが良くなってきています。

☆運動が得意な子も苦手な子も人と比べるのではなく、**目標と向上心**をもって取り組んでいる。今年には特に、**承認感が高**くなっており、仲間や先生方の声掛けや対応が良かったのではないのでしょうか。

☆背中ともも前の柔軟性が低下しています。

☆前屈、しゃがみ込みができない人が増えています

身体機能測定も4年目となりました。毎年、測定の結果、必要な運動を体育の補助運動に取り入れて、実施しています。今年の3年生は、下肢筋力とバランスが良くなっており、3年間の変化が実感できたのではないのでしょうか。全体的に傷病率も減少しています。

「できそうなことから変えてみる」やはり、継続することは大事ですね。

御供さんによるミニ講座

「背中の柔軟性」の低下は姿勢不良の、また「もも前の柔軟性」の低下は膝痛の、原因になります！ということで、改善すべく、保健給食委員会と体育委員会で、正しいストレッチの方法を御供さんから教えてもらいました。3学期に、みなさんに伝授します！どうぞ期待！



SC 坂本先生よる心のミニ講座

受験シーズンを直前にした3年生を対象に、リラクゼーション法の実習をしました。

道具もいらないので、いつでもどこでも気楽にできるリラクゼーション法です。

勉強の合間の気分転換に、イライラした時に、ぜひ受験の前にも活用してみてください♪

☆筋弛緩法でリラックスしよう！

【基本動作】（どの部位も共通）：力を入れて筋肉を緊張させる⇒一気に力を抜きその感覚を感じる。

☞力を入れているときも抜いた時も、その部位の感覚をじっくりと味わうことが大切です。特に力を抜いた時のじんわりゆるんでポカポカとあたたかくなる感覚を味わいましょう。

☞最後に消去動作：両手をゆっくりグーパーグーパー（3回） 両肘ゆっくり曲げ伸ばし（3回）大きく伸びをします（3回）

☆顔のツリをほぐそう！

【基本動作】（どの部位も共通）：両手をグーにして、第一関節と大関節の平らな部分を咬筋やこめかみに当てて、ゆっくりとまわしながらほぐしていく。

1. 咬筋ほぐし

咬筋は、歯を食いしばった時に盛り上がる筋肉です。ストレスを感じると奥歯に力が入り、咬筋がコリやすくなります

☞コリがあると痛みを感じる部分なので、無理せず少しずつほぐしていきましょう。



2. こめかみマッサージ

スマホやパソコンで目を酷使すると、こめかみの部分にある側頭筋がコリやすくなります。

☞こめかみよりも少し上の頭蓋骨の側面辺りをマッサージするのがコツ！頭がすっきりする効果も！