ほけんだより　9月

神辺東中学校　保健室

長かった夏休みも終わり、２学期が始まりました。身体や心の調子はどうでしょう。「体がダルい。」「やる気がでない。」「食欲がない。」などの症状があれば、**秋バテ**かもしれません。夏の疲れと大きな変化（湿度や昼夜の気温差）が原因の秋バテは、規則正しい生活や気候に合った服装が対策になります。できることから始め、秋を満喫しましょう。

秋にも花粉症がある!?

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。

熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。

＼ 一緒にできる ／

花粉症対策

- **マスク**：吸い込む花粉の量を減らす
- **家に入る前に服をたたく**：部屋の中に花粉を持ち込まない
- **うがい**：のどに付着した花粉を洗い流す
- **洗顔**：顔に付いた花粉を洗い流す
- **服を洗う**：服に付いた花粉を落とす

その姿勢、大丈夫？

歯

頬杖をついていると、歯を痛めたり顔が変形したりする可能性があります。また、顎関節症を引き起こすこともあります。

脳

体が曲がると血液の流れが悪くなります。すると脳に届く酸素の量が減ってしまい、頭がぼーっとしたり集中力が低下したりします。

肩や腰

猫背が続くと筋肉に負担がかかったり骨がゆがんだりして、痛みが出てきます。

内臓

腹部が圧迫されると、内臓の働きが悪くなり、便秘や下痢になることがあります。

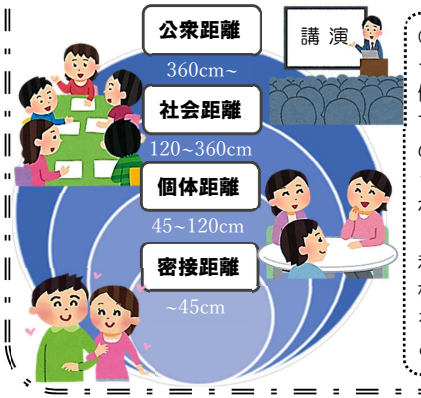
正しい姿勢で健康に

勉強しているときやスマホを使用しているときなど、つい猫背になっていませんか？すぐに直すのは難しいかもしれませんが、少しずつ意識してみましょう！

＃ミニ心理学 ～パーソナルスペース～

心地よい距離感には個人差がある　**パーソナルスペース**という言葉を聞いたことがありますか？人はそれぞれ、コミュニケーションをとる相手とどの程度近付けるかといった、いわゆる**心理的な縄張り**をもっており、他人に立ち入られると不快に感じるその距離を**パーソナルスペース**と呼びます。

パーソナルスペースは次の４つに分けられます。



◎パーソナルスペースは人によって個人差があります。また、そのときの気分や状況によっても感じ方は変わるでしょう。

距離感をうまく利用することで、相手との心の距離をぐっと縮めることができるかも★

これ、「いじり」？それとも…

- ✓ 特定の人だけを外して別のラングループを作る
- ✓ SNS で友だちを「いじる」
- ✓ 友だちを「いじる」動画を投稿
- ✓ 友だちの失敗をおもしろおかしくネット上で暴露する

「このくらいオイシイじゃん」とあなたが思っていたとしても、相手がそれを「嫌だ」と思っているかどうかが大事です。特にネット上への投稿は完全な削除が難しく、取り返しのつかないことになるケースも。

「加害者」にならないよう、普段から想像力を働かせてみてください。

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット

■体温が上がる
血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■神経の伝達が早くなる
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■可動域が広がる
筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

～ 脳トレチャレンジ ～

ある法則で１０文字のアルファベットが並んでいます。

では、?に入るのは何でしょう？

OTTF ? SSENT

ヒント：最後Ｔの後もE、T、T…と続きます

８月号の答え：③車（陸ルート→リクルート）

ほけんしつひとりごと

７月３１日（木）に学校保健委員会を開催しました。学校医や学校薬剤師、PTA 会長にもご来校いただき、保健関係についての報告や意見交換を行いました。

保健室利用の集計や定期健康診断結果のまとめを見ると、意外な現状もみえてきます。（１学期の保健室利用者は、約３分の２が男子！など）

いただいたアドバイスを教職員で共有し、これからも、チーム神東で生徒たちの心身の健康を支えていきます！