



仙台市立生出中学校
令和5年11月8日

No.11

●今月の保健目標●

良い姿勢に努めよう
歯肉炎の予防に努めよう

季節外れの暖かい日があるものの、少しずつ季節が冬に向かってい
すね。先日のレクスボ祭は天候にも恵まれ、素晴らしいものになりました。
仙台市内ではインフルエンザが流行しているようです。朝晩の寒暖
差で体調を崩しやすいこの時期、体調管理をしっかりしましょう。

11月は健康に関する「いい100の日」がたくさん！

11月1日～いい姿勢の日～

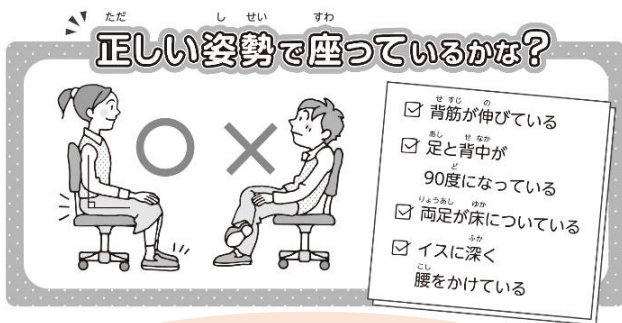
正しい姿勢をしていると・・・

●代謝アップ！

血流や内臓の働きが改善され、代謝がよくなります。

●集中力アップ！

背中が丸まっていると呼吸が浅くなります。姿勢が良いと脳に十分に酸素が届き集中力が上がります。



11月9日～いい空気の日～

新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がスッキリしたり、集中力が高まったりします。寒い時期は室温とのバランスを考えて適度に換気をしましょう。



●換気のポイント●

空気の「入口」と「出口」ができるように2ヶ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角の窓をあけると空気の通り道ができて効果的です◎教室には10cmの目盛りがついています。それに合わせて換気しましょう。

10月の教室の空気検査では、よく換気ができていると薬剤師の先生から褒めて頂きました！

11月8日～いい歯の日～

歯の健康はスポーツとも関係がある？！

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。私たちは知らず知らずのうちにより強い力が出せるように歯を食いしばっています。スポーツをするときは、こうして噛みしめることが競技力の向上になっていると考えられます。

日本ではオリンピック代表候補選手は内科・整形外科と共に歯科検診が義務となっており、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。

みなさんも、毎日の丁寧な歯磨きと定期的な歯科受診をし、歯を健康に保ちましょう。



11月26日～いい風呂の日～

湯船に浸かるとこんなに良いことが！

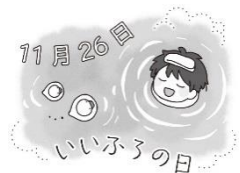
- ★冷えや疲労の回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める

入浴時のポイント

- ★入浴前に室内を温めておく
- ★お湯の温度は38～40℃
- ★寝る直前には入らない

△ヒートショックに御注意を△


急激な温度変化によって、血圧が上下に変動し、体に負担がかかることを「ヒートショック」といいます。脱衣所や浴室が冷えるこれからの時期は、脱衣所や浴室を温めておくことで事故を防ぐことができます。



健康目標カードの提出ありがとうございました

健康目標カード

私たちが心身共に健康に過ごすためには、運動・食事・睡眠が大切です。毎月それぞれの面から特に入力したいこと「健康目標」を決めて、意識して生活しましょう！

月	目標		振り返り		先生から
	特に力を 入れることに○	具体的な目標	達成度○	実際にできたこと	
例	(生活面)・運動面 食事面・その他	・毎日22時に就寝する。 ・スマホを一日2時間までにする。	5・4・3・2・1 5・(4)・3・2・1		
9	生活面・運動面 食事面・その他		5・4・3・2・1		
10	生活面・運動面				

～10月のみんなの取り組みを紹介～

★目標 ○振り返り

- ★新人戦があるのでけがに気を付ける。
○けがをしないうちに夜にストレッチをした。
- ★休日にも朝遅く起きたり、夜遅くまで起きていたりしないようにする。
○休日にも早く寝て早く起きることができた。
- ★自転車で塾まで行く。
○ほとんど毎日3km自転車をこいでいくことができた。
- ★体育の授業がない日に犬のお散歩に行って体を動かす。
○犬の散歩にたくさん行くことができた。



みんなの目標
参考にしてみようね！



こんな取り組みに挑戦してみよう！実践例～運動編～

●お風呂あがりにストレッチをする●

→血行が良くなっているお風呂上がりは、筋肉の緊張が緩むので柔軟性が高まってほぐれやすくなります。ストレッチには疲労回復・けがの予防などの効果があります。また、リラックス効果が高まるため、安眠効果もあります。



～ストレッチを毎日実践中の植松先生から一言！～

ストレッチを始めてから体が柔らかくなり、体を動かせる範囲（可動域）が広がりました。そのおかげで体が疲れにくくなるなど、とても良いことばかりです。ぜひ皆さんもやってみてください。Let's try!



●いつもより早く起きてラジオ体操をする●

→朝ラジオ体操をすることで、体のスイッチが入り、体が目覚めます。ラジオ体操は3分程度ととても短いですが、必要な運動の要素が詰まっており、座っているときの3～4倍のエネルギーを消費するそうです。短時間で効率よく運動することができますね。



●毎日昼休みに体育館や外で遊んで体力をアップさせる●

→運動は体力や筋力を向上させるだけでなく、気分転換やストレス解消にも繋がります。運動習慣をつけることは、心身の健康に繋がります。