



ほけんだより 2月

令和5年2月7日
鶴ヶ島中学校 保健室

新年が始まって1か月が経ちました。3年生は今月末に公立高校の試験があります。漠然とした不安を抱えている人もいないでしょうか。当日は緊張すると思いますが、深呼吸をして、心を落ち着かせ、自分を信じて臨んでほしいと思います。応援しています。

3学期 性教育を予定しています

鶴ヶ島中学校では、毎年、各学年で性教育を実施しています。

中学校3年間は、心身の急速な発達に伴い、性的関心や異性への関心が高まっていく時期です。自分の体のこと、生命の誕生、異性との関係、いろいろなことが気になって、興味本位に性情報を集めていませんか。面白半分で先輩や友達から聞いた話、SNSで見た情報、それは本当に正しいのでしょうか。この機会に、正しい情報をみんなで学び、適切な判断や行動ができるようにしましょう。

- 1年生「思春期の心と体の成長ついて」(2月15日)
- 2年生「誕生学～生命誕生～」(3月17日)
- 3年生「デートDV予防講座」(3月7日)



それぞれの学年にあった内容を準備しています。

一人一人が自分のこととして受け止め、真剣な態度で授業に臨みましょう。

つめ・ハンカチの検査を行います

来年度から給食配膳時の手袋が徐々に廃止となり、清潔な手で配膳することが今まで以上に求められます。そこで、保健委員会と給食委員会では、つめとハンカチの検査を行うことにしました。

《チェックポイント》

- ・手のひら側から見て、つめが出ていないか
- ・給食の前の手洗い後、ハンカチで手を拭いているか

※第1回目の検査は、2月16日(木)を予定しています。



リラックスとリフレッシュ



リラックス…心の緊張をほぐし、エネルギーを回復させるメンテナンス
(副交感神経を働かせること)

リフレッシュ…気分転換をして目的へと進むためのメンテナンス (交感神経を働かせること)

ストレスや疲れがたまってしまうと、どうしても自律神経が交感神経優位になってしまいます。交感神経優位をいかに副交感神経優位にできるか、リラックスできるかが、疲労を取る「鍵」になってきます。

・リラックスとリフレッシュはバランスが大切！

副交感神経を働かせることが、疲労をとる「鍵」なのに、どうしてリフレッシュ(気分転換をして交感神経を働かせること)も必要なのでしょうか？

リフレッシュとは、わざと交感神経を働かせることです。この、「わざと」というところがポイントです。わざと交感神経を優位にすると、自分で自律神経をある程度コントロールし副交感神経優位に切り替えることになります。すると、自然とリラックスできる状態を作れるようになります。反対にいつもリラックスした状態(副交感神経優位)でいると、いざという時(例えば、朝起きて血圧を上げないといけない時など)に交感神経が優位に保てず、体が思うように動かなくなってしまう。ストレスや疲れが溜まっているときにはリフレッシュもとり入れてみてください。



爪の白い部分に汚れがたまりやすいことは想像がつきますよね。白い部分が0.5mmの時に比べて、2.0mmの時は45倍、3.0mmの時には243倍も菌が存在するそうです。あなたの爪は何mm伸びていますか？

まさか、3.0mm伸びた爪でクラスの給食を配ろうとしている人はいませんよね……。

体育の授業では球技が始まっています。爪が伸びていると、自分も友達もケガをする危険があります。ケガ防止のためにも爪切りが必要です。

