

明けましておめでとうございます。今年は辰年。「中国・黄河にある竜門という急流を登りきることのできた鯉は竜になる」という中国の古い言い伝えがあります。ここから、立身出世や成功のための関門を『登竜門(とうりゅうもん)』と言うようになったそうです。目標に向かって努力を重ねている皆さんは、まさに急流をさかのぼる鯉。無事に流れを乗り切れるよう、応援しています。2024年、健康な一年でありますように。

危ない!! 冬のけが ~あなたは大丈夫ですか?



ポケットに手を入れたまま歩かない

◆転んだ時に手がポケットに入っていると、とっさに手が出せず、歯が折れたり、頭を打ったりして、大けがにつながります。



- ◆人が転ぶまでの時間 ⇒ 約1秒。
- ◆人が転ぶと思ってから手を出すまでの時間 ⇒ 約3秒。

★寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。 **間に合わない!!**

寒くても前をよく見る

◆背中を丸めていると、肩もこります。



低温やけどに注意

★カイロは肌に直接触れないように、衣服の上から使いましょう。



★充電中のスマホを布団の中に入れてそのまま寝るのは大変危険です。(本体が50℃を超えることもあります。)



★ホットカーペットの上に座る時は、クッションや座布団を使い、お尻やくるぶしが直接当たらないようにしましょう。



凍った路面に気をつける

◆マンホールのふたや道路の白線は、特に滑りやすいので、注意が必要です。



★慌てていると、さらに危険です。時間にゆとりを持って行動することも大切です。

健康教育講演会のお知らせ

[日時] 2月1日(木)6校時

[対象] 1年生全員

[テーマ] 「将来にわたって健康でいるために」
~知っておきたい『カラダのふしぎとしくみ』~

[講師] 文京学院大学 保健医療技術学部 教授 樋口 桂 先生

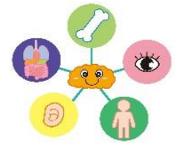
★『世界一受けたい授業』等TVでもお馴染みの樋口桂先生をお招きして、体の不思議と仕組みについて、実験を交えながら教えていただきます。



おもしろほけん教室

[今回のテーマ]

心と体のネットワーク



いつもより緊張したり不安だったりすると、胸がドキドキする、汗が出る、手足が震える、お腹が痛くなるなど、体の調子が変わります。「いざ本番」という時にあがってしまい、うまくいかなかった経験がある人は多いと思います。今回は、いざ本番に弱い原因と対策を考えてみましょう。

【問題】

緊張を静めるためには色々な方法がありますが、深呼吸も効果があります。では、息を吸ったときと吐いたときでは、どちらが効果があると思いますか?

- ア. 息を吸ったとき イ. 息を吐いたとき



【解答と解説】

心と体は神経でつながっている

私たちの感情(心)は、脳の中に生まれる。

心は背骨の中にある神経を通して体中に伝わる。

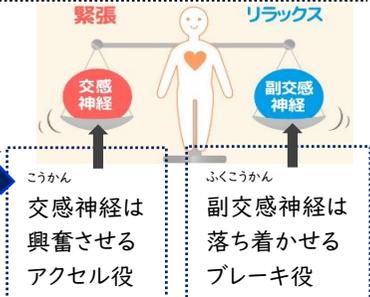


体の調子は、2種類の自律神経の働きでバランスをとっている。



興奮すると、交感神経の働きが強くなり、心臓や肺などが大きく動く。

興奮は色々ある。



<興奮を静めるためには> 腹式で息をゆっくり吐き出す(おなかの呼吸)と、副交感神経が活発に働き出します。そして、体にたまった二酸化炭素を肺の外へ充分出すことによって血管が広がり心拍数は少なくなっていきます。よって、**正解はイです。**

いざ!という時

腹式呼吸で副交感神経にスイッチ



<ポイントはおなかの呼吸>

息を吸うと、おなか膨らむ
息を吐くと、おなかへっこむ



あがったりイライラしたりする時は、交感神経が強く働いています。心や体の興奮は呼吸法をコントロールして副交感神経を活発にさせ、元の平静な状態を取り戻しましょう。

「自信」はあがらないための特効薬



失敗したら恥ずかしい。
うまくいかなあ...?
自信がないからあがる



練習すると



できたから大丈夫!

私たちは日々嬉しい、悲しいなど色々な心の動きを体験します。その時の感情や体の変化、考え方を積み重ねていくうちに自分に合う方法を身につけ、適応できるようになります。嫌なことがあってもすぐカッとなくなるのは、副交感神経が平静に受け止めることができるようになったからです。楽しいことだけでなく、苦手なことも含め様々な経験をして、豊かな心と強い体を作っていきましょう。