

ほけんだより 10月

令和4年10月14日
龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室
文責：

厳しい残暑も終わり、朝晩を中心に涼しく感じる日が増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と何をするにも快適で良い季節です。夏の暑さの疲れをいろんな面からリフレッシュできるとよいですね。ただ、日によって気温差が大きくなることがあります。気候を意識しながらこまめに衣服で調節していきましょう。

歌と健康の関係について

龍響フェスティバルの合唱コンクールに向けて、昼休みや放課後に学校中から素敵な歌声が響いています。次のように歌うことは、心身に良いことがたくさんあります。

ストレス解消！

歌うことでストレスが分散され、免疫力がアップします。

感染防止！

歌うと唾液の量が増えます。唾液には、細菌やウィルスから体を守る働きがあります。

心の健康に良い！

歌詞の内容に気持ちを込めて歌うことで、普段の日常生活の中では感じないような熱い思いや悲しい思いを疑似体験し、感情の整理をすることにもつながります。

脳の働きが良くなる！

歌うことで興奮とリラックスの脳波が交互に脳を刺激し、脳を活性化させます

消化の働きが良くなる！

お腹から声を出す腹式呼吸をすると横隔膜がよく動き、胃腸を刺激し、消化の働きを活発にします。

良い運動になる！

お腹の底から声を出すことで、全身を使う有酸素運動になります。

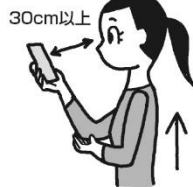


目の健康について考えよう

なぜ目が疲れるんだろう…
なぜ肩がこるんだろう…？



●画面から目を30cm以上離す
(猫背にならないようにする)



●長時間、連続で使わずに目を休ませる
(遠くを見るようにするとよい)



スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

●目が乾燥しないよう
意識的にまばたきをする



●寝る1時間ほど前からは使わない

