

# ほけんだより2月

平成28年2月23日  
No. 10  
船引南中学校 保健室

学校花壇のチューリップたちが次々と芽を出しています。季節は確実に進んでいると感じます。

これから生徒総会や3年生を送る会、そしてⅡ期入試、卒業式・修了式と大きな行事が続きますが、なにより体調を崩さないことが大切です。

南中生一人ひとりが「自分の力を出し切ること」「思いをしっかりと伝えること」ができれば、健康面からサポートしていきたいと思います。



## 不安、緊張を力に代える!! -リラックス呼吸法をマスターせよ-



「一流のアスリートが大一番を迎える前や、最後の一球を投げる時、PKを蹴るまえなどに深い呼吸をするのを見たことがあるだろう。そう、アスリートには体を熱くして興奮するべき場面のほかに、正確なコントロールや的確な判断が求められる場面がある。そこで腹式呼吸によって身体に落ち着きと冷静さを取り戻し、興奮を鎮めて集中力を高めようとしているわけだ。腹式呼吸は、今この瞬間のパフォーマンスにも効果を表してくれるのだ。」

一みなさんにも、「ここは何とか決めなければ」と言う場面がありますねー

(※HP: NO.LOVE NO.TEAM バスケボールとコミュニケーション TEAMにの感触をより)

### ○緊張と願望は、常にセットになっている。

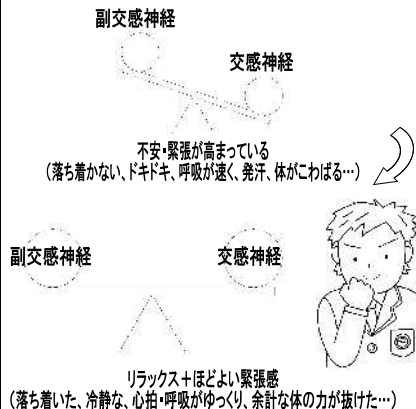
大事な本番を前に緊張しない人などいません。自分の希望を実現するチャンスでは「希望がもし叶わなかったらという不安」と「希望が叶うかもしれない期待」が同時におそってきます。希望が叶うかもしれない場面で心が動かない人などいません。緊張は、願望とセットになっているのです。



### ○「呼吸」は、自律神経の働きを自分の意志でコントロールしようと試みることができる身体行動。

人間が意識しなくとも呼吸を繰り返したり、心臓が脈打ったりするのは身体にある自律神経の働きによります。自律神経には**交感神経**と**副交感神経**があり、前者は「戦闘モード」、後者は「休息モード」です。自律神経は通常、その名の通り私たちの意志とは無関係に働き、体を調整しています。

緊張状態は交感神経が極度に強くなった状態です。このとき、**副交感神経**を刺激して、**交感神経**を弱めると緊張が和らぎ(=リラックス)ます。その方法のひとつが「呼吸」であり腹式呼吸でもあるのです。



## 自分の力を出し切るために、リラックスすることがまず大事。

裏面に「リラックス健康法(=呼吸法)」の仕方をのせました。不安・緊張場面で取り入れると良いですよ。

## 1月の身体測定結果(\*~\*)

項目	身長(cm)			体重(kg)			
	4月	1月	伸び	4月	1月	増加	
男子	1年	153.8	159.9	6.1	47.7	51.9	4.2
	2年	160.1	164.1	4.0	47.8	52.4	4.6
	3年	165.1	167.8	2.7	56.1	63.3	7.3
女子	1年	152.0	154.1	2.1	44.4	47.5	3.1
	2年	152.5	154.3	1.8	49.3	52.6	3.3
	3年	153.1	153.8	0.7	48.7	50.1	1.4

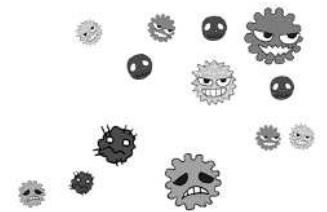


引き続き、インフルエンザ・感染性胃腸炎に注意しましょう。

### 幼保・小・中・高生の出席停止人数

区分	2/12(金)	2/15(月)	2/16(火)	2/17(水)	2/18(木)	2/19(金)
福島県	2492	2639	2503	2327	2431	2500
郡山市	379	440	421	397	390	365
田村市	27	32	32	28	22	25
胃腸炎	0	3	4	5	3	2

※感染症情報システム(国立感染症研究所)内「地域の状況(福島県)」より引用



マスクにはウイルスの拡散を防ぐ効果があります。

しかし、ウイルスの侵入を完全に防ぐことはできません。

ただ、マスクの保温・保湿効果で、のど・気管支の粘膜(ヌルヌルの部分)が守られ、その働きを助ける効果があります。



### せき 咳エチケット

#### 咳・くしゃみのときは

ティッシュで口と鼻を押さえ、他の人から顔を避け、1メートル以上離れる。



#### 使用済みティッシュの捨て方

鼻水、痰などを含んだティッシュは、すぐにふたつきのごみ箱へ捨てる。



#### 咳をしている人はマスクの着用を

マスクは、咳をしている人のウイルス拡散をある程度防ぐ効果がある。

