

令和6年10月1日 八丈町立富士中学校 保健室



運動会が終わり、体調を崩す人がちらほら。2学期は行事がたくさんあって充実している分、疲れもたまります。また、季節が急に進み、日中と朝晩の寒暖差も心配なところです。温かい格好をして、体を冷やさないようにしましょうね。適度な休養をとって元気に過ごしましょう。

★薬と健康の週間(10月17日～23日)

医薬品は病気やけがを治すのに役立つ一方、正しく使わなければ健康を損なうおそれがあります。中学生のうちから正しい使用方法を身に付けましょう！

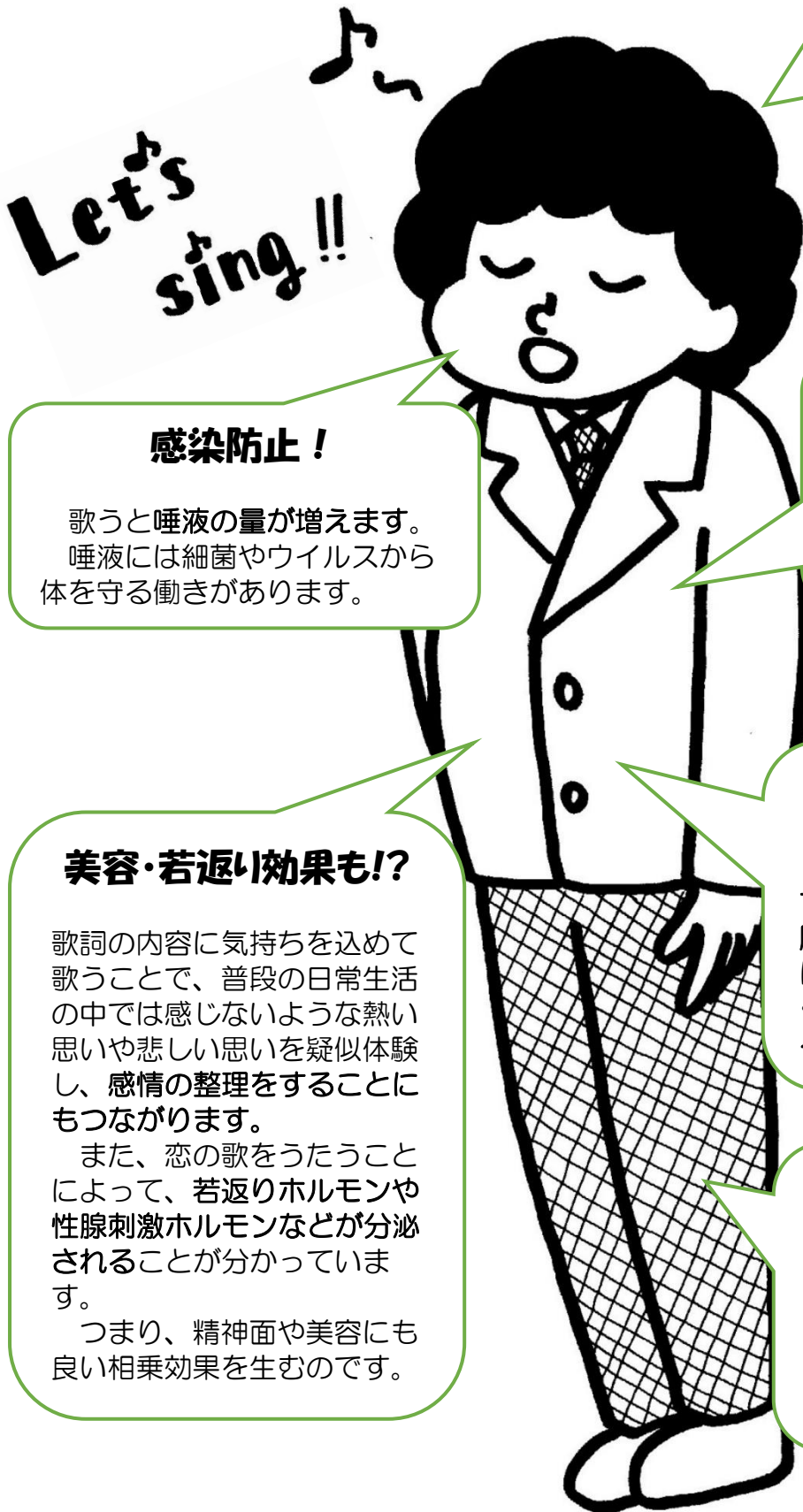
- ①飲む時間を守ろう(食前…胃が空っぽのとき 食後…胃に食べ物が入っているとき etc)
- ②飲む量を守ろう(決められた量より多く飲んでも、よく効くわけではありません…)
- ③友達の薬は飲んではいけません(副作用やアレルギー反応が出る場合もあります)
- ④水かぬるま湯で飲みましょう(ジュースで飲むと必要以上に効果が出てしまう薬等もあります)



それぞれ 7つ の まちがい を探してみてくださいね！

★歌と健康の関係について

合唱コンクールに向けて、音楽の授業中にすてきな歌声が響いています。歌を歌うことは良いことがたくさんあるということを皆さんは知っていますか？歌の力のすごいところをご紹介します。



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！

感染防止！

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

ストレス解消！

歌うことでストレスが発散すると幸せホルモンが分泌され、免疫力もアップするそうですよ！

美容・若返り効果も!?

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。

また、恋の歌をうたうことによって、若返りホルモンや性腺刺激ホルモンなどが分泌されることが分かっています。

つまり、精神面や美容にも良い相乗効果を生むのです。

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、横隔膜が良く働き、胃腸を刺激し、消化の働きを活発にします。また体中の血行が良くなるので、冷え性を軽減させることもできます。

体の運動に！

お腹の底から声を出すことで、全身を使う有酸素運動に！1曲の消費カロリーが100mダッシュに相当することもあるのだとか。