

ほけんだより 2月

2月のことを、^{きさらぎ}如月と言います。この呼び方の由来として、まだ寒さが残っているため、衣(きぬ)をさらに着ることから「衣更着(きさらぎ)」という説もあるようです。

2月4日は「立春」で、暦の上では春の初めの日とされています。また、19日は「雨水」で雪が雨に変わる頃とされていますが、まだまだ寒い日は続きます。1年半ばから、感染症や発熱での欠席者、体調不良での保健室来室者が急に増えています。3年生にとっては、正念場の1か月です。規則正しい生活リズムで、体調管理に十分気をつけましょう。春は、すぐそこです！



2024年2月1日
ほけんだより2月号
北島中学校保健室



北中生のライフスタイル



冬休み明けの休日を含む1週間、1・2年生には自分で決めた「健康な生活」の目標にそって「生活リズムチェック表」の実施をしてもらいました。自分の生活を見直すきっかけにしてほしいと思います。

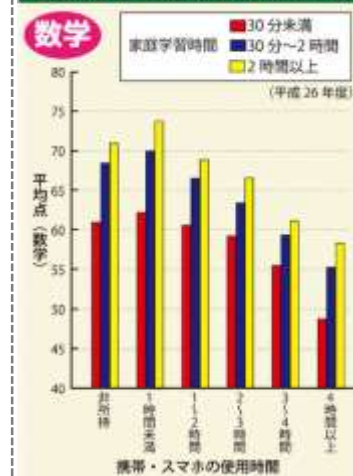
【目標項目】	学年	自分で決めた目標「健康な生活」を実施してみた				
		十分できた	ほぼできた	少し難しかった	難しかった	
①朝食について	1年	夏休み明け	14.61%	24.20%	42.01%	10.05%
②1日の運動時間		冬休み明け	9.00%	33.50%	40.00%	7.50%
③起きる時刻	2年	夏休み明け	9.62%	27.56%	41.03%	10.90%
④寝る時刻		冬休み明け	13.07%	27.45%	44.44%	4.58%
⑤テレビ・動画等						
⑥ゲーム・SNS						

テレビや動画をついついダラダラと見てしまうという人が多く、中には、「ネット中毒過ぎる…」と感想を書いている人もいました。その“気づき”こそが、健康な生活へとつながる第一歩です。

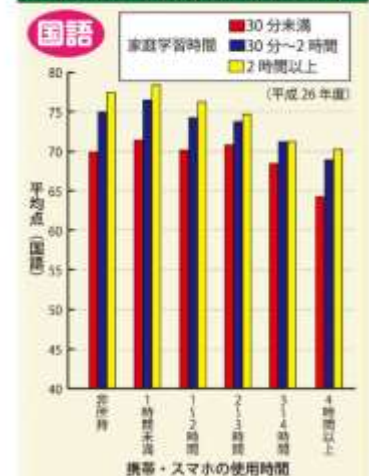
スマホを使うだけで学力は下がる！？

東北大学加齢医学研究所と仙台市教育委員会が発表した研究結果で、「たとえ家で2時間以上勉強したとしても、携帯・スマホを3時間以上使ってしまうと、ほとんど勉強をしない家庭学習時間30分未満の携帯・スマホを使わない(非所持)子どもの方が成績が良くなる」ということがわかっています。2時間以上勉強しても、携帯・スマホを長時間使うことで、その努力が消されてしまうのです。音楽を聴きながら・・・“ながらスマホ”も同様です。

平日の携帯・スマホ使用時間と学力



平日の携帯・スマホ使用時間と学力



視力ケアセンターHPより「平成26年度仙台市標準学力調査 仙台市生活・学習状況調査」結果

「掃除機をかける」のと「軽い筋トレ」はほぼ同じ！？ 効果的な身体活動とは・・・

1月28日に開催した学校保健委員会では、学校医(内科)の新居英昭先生から「肥満症[メタボリックシンドローム]について」のご講話をいただきました。その中で、「安静に座っている状態」を1とする、身体活動の強度を表す単位であるMETs(メッツ)について、紹介したいと思います。

一般的に「スポーツ」というと、サッカーや野球、水泳やマラソン等、一定のルールに従って勝敗や記録の優劣を競い合う競技であるとイメージすることが多いです。しかし、日々の生活の中で知らず知らずに身体を動かしているという無意識的な身体活動、例えば掃除や洗濯・買い物等の家事によってもエネルギーを消費しています。

右のMETs表では、「掃除機かけ」「風呂掃除」が3.5METsの「軽い筋トレ」に相当しています。日常生活における身体活動1つ1つをMETsで見ると、思っていた以上にエネルギーを消費する活動があることに気づきます。

わざわざトレーニングウェアに着替えて、ランニングやジムに行かなくても、健康や体力づくりのために身体を動かそうという意識を持ち、日常生活の中の身体活動をほんの少し変えるだけで、「スポーツ」にすることができるのです。

【身体活動のMETs(メッツ)表】

運動活動	METs	生活活動
	1	安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5)
★ ヨガ・ストレッチ(2.5)	2	料理、洗濯(2.0)
★ ウォーキング(3.5) ★ <u>軽い筋トレ(3.5)</u>	3	★ 犬の散歩(3.0) ★ <u>掃除機かけ(3.3)</u> ★ <u>風呂掃除(3.5)</u>
★ 水中ウォーキング(4.5)	4	★ 自転車(4.0) ★ ゆっくり階段上る(4.0) ★ 通勤や通学(4.0)
★ かなり速いウォーキング(5.0)	5	★ 動物と活発に遊ぶ(5.3) ★ 子どもと活発に遊ぶ(5.8)
★ 山登り(6.5)	6	
★ ジョギング(7.0)	7	
★ サイクリング(8.0)	8	★ 階段を速く上る(8.8)
★ なわとび(12.3)	12	

スポーツ庁WEB広報マガジン「DEPORTARE」より スポーツ庁 JAPAN SPORTS AGENCY



こころもからだもリラクゼーション

5回目のリラクゼーションは、体幹の動作のリラクゼーションを行いました。肩・背・腰の部分を意識しながらします。普段使っていないような筋肉や筋、普段行わないような動きや動作をすることで、からだのこわばりを強く感じます。時々思い出して、ぜひリラクゼーションしてみてください。

それぞれの姿勢を4秒間キープします。2回通り繰り返すと、さらに効果的なリラクゼーションに！

- ①肩・背中・腰を意識しながらゆっくりと体幹を反らせませす
- ②体幹を右にまげ同時に右腰(右いり)を挙げませす
- ③体幹を左にまげ同時に左腰(左いり)を挙げませす
- ④右方向に体幹を回せん左肩を入れて体幹をひねりませす
- ⑤左方向に体幹を回せん右肩を入れて体幹をひねりませす

1年を通して、みなさんといっしょにリラクゼーションを実施しました。身体に備わっている「感覚」や「働き」を、改めて感じてもらえたならうれしいです。身体への働きかけが、心の動きとして体感されます。リラクゼーション動作によって、身体の筋肉や関節などがほぐれてすっきりすると、自然と心も楽になってきます。心が詰んでしんどくなった時、あえて身体に目を向けてみませんか？

“こころ”と“からだ”のつながりを感じながら、しなやかに日々を過ごしたいですね。