

ほけんだより

令和6年10月24日

蒲刈中学校 保健室

10月も下旬になり、過ごしやすい気候になってきました。朝と夜は肌寒く、昼間に日が出ると暑く寒暖差が大きいので、制服を脱いだり着たりと上手に気温の調節をして対応しましょう。

これから涼しくなると風邪をひきやすく体調不良になりやすいので、体調管理が大切になります。早寝早起き、バランスの良い食事に気を付けて体調管理をしていきましょう。



歌と健康の関係



今、全校合唱を学習発表会、総合文化行事に向けて素敵な歌声を響かせています。歌を歌うことは健康面で良いことが沢山あります。少し意識して歌うと、歌うだけで体に良いことがいっぱいです。しっかり楽しく歌いましょう。

感染予防！

歌うと唾液の量が増えます。

唾液には、細菌ウイルスから体を守る働きがあります。

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。

ストレス解消！

歌うことでストレスを発散することで幸せホルモンが分泌され、免疫力もアップするそうです。

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、恋の歌を歌うことで若返りホルモン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ようです。

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することもできます。

体の運動に！

お腹の底から声を出すことで、有酸素運動になります。

1曲のカロリーが100mダッシュに相当することもあるそうです。



お知らせ

修学旅行前健康診断（2年生）10月29日（火）13：30 保健室

認知症サポート講座（1年生）11月6日（水）6校時

妊婦体験（1年生）11月14日（木）6校時