

保健だより

ほほ笑み



令和8年8月26日
須山中学校 保健室

夏休みが明け、第3ステージが始まりました。ここからは地区体育大会と峰友祭に向けて、本格的に練習や準備が始まります。ハードな練習・準備期間を経て、当日を全力で楽しむために、今からの生活でできることは何でしょうか？みなさんと創り上げる須山中の「Symphony」を楽しみにしています！

第3ステージ保健目標

規則正しい生活を心がけ、
安全面に気をつけて行事にのぞむ



今月の保健行事の予定

8/28(金)	全学年女子 身体測定	女子：視聴覚室 男子：音楽準備室 朝の更衣が終わった人から、測定していきます
9/4(金)	全学年男子 身体測定	
9月中旬	健康手帳 配付	今回実施する身体測定の結果を記載して配付します

体育大会 全力で楽しむために・・・

練習するときの マスク、ジャージ大丈夫？



NHK NEWS WEB より 2020.6.9記事

この暑さでもマスクをつけて、ジャージを着たままの姿をよく見ます。心配になって、声を掛けられたことがある人もいますね。左の画像の通り、顔だけでなく頭や体幹部の体温も上昇しやすく、明らかに熱中症のリスクが高まります。体育大会練習時は、No マスク No ジャージが基本です。

ラジオ体操！ しっかり意味がある

開会式で毎年必ず行う「ラジオ体操」。曲がかかれば自然と体が動きませんが、1つ1つの動きに意味があり、全身をまんべんなく動かせるように作られています。けが予防のために欠かせません。



そこで… 豆知識クイズ！



- ①ラジオ体操の放送が開始されたのは、今から(83 ・ 98 ・ 107)年前である。
- ②ラジオ体操第1を正しく行くと、全身で約(50 ・ 140 ・ 200)個の筋肉が使われる。
- ③ラジオ体操第2は、第1より(高齢者向け ・ 働く人向け)に作られている。
- ④最後の深呼吸は、(肺活量を増やす ・ リラックスする ・ 応援の声を大きくする)役割がある。
- ⑤ラジオ体操公式キャラクターの名前は、(ラジ太郎 ・ ラジ体くん ・ ラタ坊)である。

9月9日は救急の日

須山中では、毎年夏休みに、先生達の「救急救命講習会」があります。今年も須山分遣所に行き、救急隊の方々から心肺蘇生に関する実技講習を受けてきました。その様子を紹介します。

1人2分ずつ、全員、胸骨圧迫の練習です。



今年は、実際の場面を想定し、役割分担をしながら救急隊に引き渡すまでの「シミュレーション研修」にも取り組みました。

須山中の AED は 事務室入口



収納 BOX を開けると
ブザー音が鳴ります



お・ま・け☆

普段できないことや、やらないことに取り組む絶好のチャンスだった夏休み。皆さんは何か特別なことをしましたか？私は、夏休み中の学校でこんなことをしました。



保健室・職員室の防災バックにある救急用品の期限チェック



保健室の人気者たちのお洗濯

保護者の皆様へ

地震、豪雨、台風、そして酷暑と、日本各地で自然災害が猛威をふるった夏休みでした。お子さんと一緒にこれらのニュースを見たというご家庭も多いのではないのでしょうか。人の力では災害そのものを止めることはできませんが、関連知識をつけたり、できる備えをしたりしておくことは可能です。今日明日の健康を守ることはもちろん、今後起こり得ることや将来の健康を見据えて今を過ごすことは、保健面としても欠かせない視点であると改めて感じています。

さて2学期開始のこの時期は、夏の疲れが出たり、学校生活のペースに体が戻り切らず不調になったりと、保健室に来る生徒も少なくありません。地区体育大会や峰友祭で十分な力を発揮できるようサポートしたいと思います。2学期も、どうぞよろしくお願いいたします。

- ① 198 (1928 年 11 月 1 日に、国民の健康づくりを目的に「国民保健体操」という名前前で最初にラジオで放送されました。)
- ② 200 (全身には全部で約 600 の筋肉があるとされており、3 分間のラジオ体操で 3 分の 1 の筋肉を動かすことが出来ます。)
- ③ 働く人向け (全身の筋肉をバラスようほぐし、老若男女誰でも無理なくできる第 1 と比べると、第 2 は筋力・瞬発力の強化、体力アップが目的とされています。)
- ④ リラックスする (高まった心拍数や呼吸を鎮め、全身の緊張をほぐして次の活動へスムーズに移行する役割があります。)
- ⑤ ラタ坊 (正式名は「ラジオ体操坊や」で、1978 年に誕生。「R」と書かれた赤い T シャツを着た男の子です。)