

# ほけんだより

平成27年11月18日 川越市立富士見中学校 保健室 No. 6

朝晩の気温差が大きくなり、日が暮れるのもめっきり早くなりました。校庭のイチョウの木が黄色く色づくのももうすぐですね。

県内では、すでにインフルエンザによる学級閉鎖のニュースも流れました。感染症予防に努めて元気な日々を過ごしたいですね。



## <お知らせ>

### “薬物乱用防止教室” が開催されます！

開催日時：平成27年11月19日（木）

11:50~12:40

会場：富士見中学校 体育館

講師：埼玉県警察本部生活安全部少年課

非行防止指導班『あおぞら』

薬物乱用防止教育指導員

保護者の皆様も、よろしかったらご参会ください。

どのような  
効果があるの？

## ラジオ体操



「毎日取り組んでみよう！！」

ラジオ体操は、人間の体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせられています。

しかも、健康な人なら負荷も少なく、だれでも手軽にできる体操です。

これを毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどが主な原因となる体のきしみを取り除き、人間本来がもっている機能をもとの状態に戻し、維持する効果があります。

事実、ラジオ体操会に毎日参加するようになった人の多くから、風邪をひきにくくなったという話も聞きます。ほかにも血圧や血糖値が下がった、坐骨神経痛やギックリ腰の症状が軽くなったという声を聞きますが、実はラジオ体操がこれらの症状を改善させたのではなく、ラジオ体操を継続することで体全体の血流がよくなり、筋肉に弾力性ができ、その結果、症状が緩和されたと考えるほうが正しいのです。

つまりラジオ体操は、漢方薬のようにじわじわと体のなかに染み込み、もとの健全な状態に戻す働きをしたのです。決して即効性があるものではありません。

平成十二年に日本体育大学の浅岡直美さんが「ラジオ体操についての一考察」というテーマで調査し、まとめた論文には、ラジオ体操（第一・第二）の効果について「十三種類の運動によって全身を動かし、ふだんの生活では使用しない筋肉や関節、骨に影響を与える。

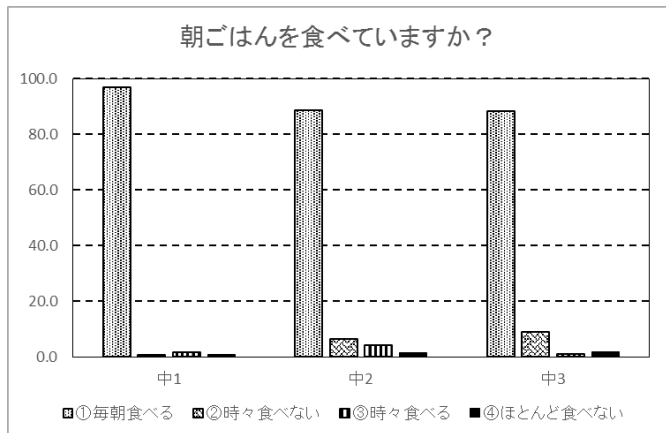
特に筋肉や関節を十分動かすことによって柔軟性の向上、血行増進からの肩こり、腰痛の予防・回復を期待することができる。

また、骨に刺激を与えることによって骨の成長・活性化を促し骨密度低下の予防・回復も期待することができる」と、述べられています。

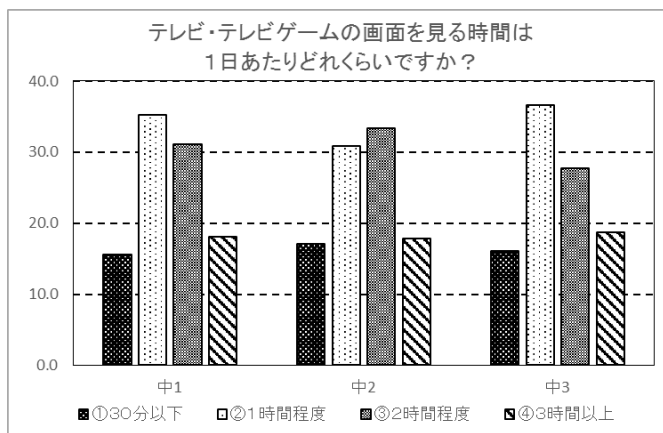
# 富士見中学生徒の生活習慣アンケート結果

アンケート実施：平成27年6月

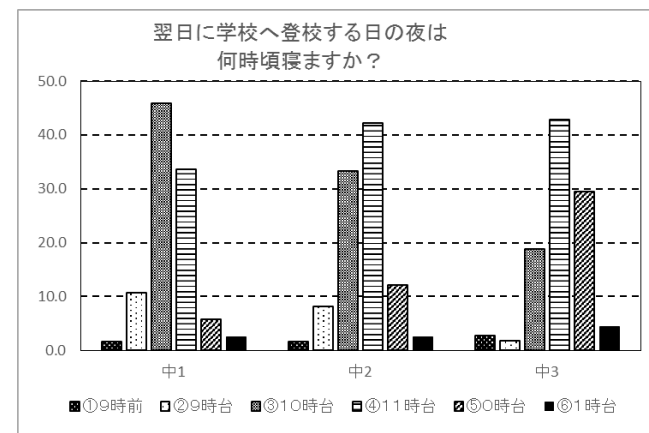
富士見中学校生徒保健委員会



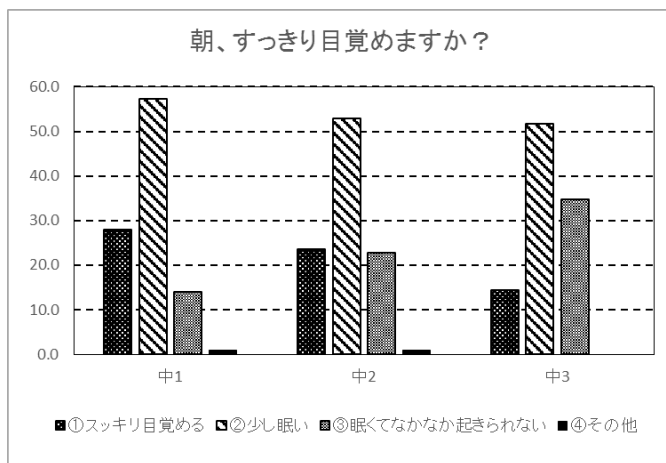
朝ごはんは、脳や体の動きを活発にするためのエネルギー源。車でいえばガソリンのようなもの。栄養バランスも考えて、しっかり食べたいですね。



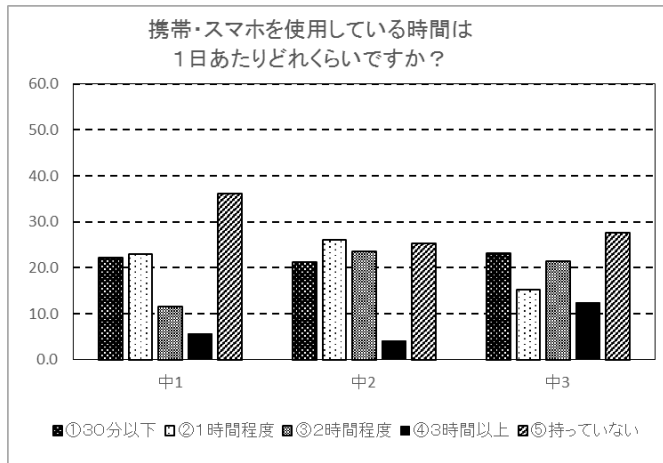
6月の調査のせいかわ、3年生でも2～3時間以上見ている人が多いですね。3時間以上…忙しいみんなにとって、適した時間かな？



学年が上がるにつれ、寝る時刻が遅くなっています。勉強、塾や習い事、読書や趣味、テレビやゲーム、携帯・スマホ、…。家でもやるのがたくさんみんな。削るのは睡眠時間となると、体調や翌日の活動にも響きます。やりたいことをずっと我慢しすぎるのはストレスの元。時間の使い方を見直し、工夫することで、改善点が見えてくるかもしれません。タイムスケジュールを作るなどして、限られた時間を上手に使えるといいですね。



少し眠いけど、がんばって起きている人が多いですね。眠くてなかなか起きられない人は、寝る時刻を少し早めに見るとどうかな？



携帯・スマホはとても便利な機械。その便利な機械を使うのは人間であるはず…。あなたは、その機械にふりまわされていませんか？

学校保健広報「わかあゆ」第111号  
（平成27年9月28日発行）に特集された“生活習慣と心身の健康”のアンケート調査にあわせて、本校でも調査してみました。