

8月ほけんだより



熊工定 保体部

夏休みまっただ中ですね。生徒の皆さん、いかがお過ごしですか？

さあ！スマホを置いて、貴重な休みに日頃できないことをしてみませんか？

例えば、キャンプ。たき火のゆらぐ炎を見ていると、時間がゆっくり過ぎていきます。森は鳥や動物たちのすみか、人はそこを借りるのだから、森の時間を守りましょう。（私は、先日、流れ星を3つ見つけましたよ。）



性教育講演会（7月15日）

講師は、北区のNPO法人「せいしとらんし」の中村和可子さんでした。

生徒に、明日から役に立つ性に関する情報をたくさん話して下さいました。

感想文では ①よくわかった 35人

②だいたいわかった 28人

③よくわからなかった 2人

④ほとんど知っていた 4人

無回答3人 でした。

保護者の方にも来ていただき、生徒も真面目に聞いてくれたので、本当に良かったです。感想文も「知れて良かった」「相手を大事にしたい」「あとがこわいが増えた」など、たくさん書いてあったので、報告をしたら講師の方もとても喜んでいました。

「生きることが、これから楽しいと思えるようになるといいですね。」「言いそびれましたが、性器の形はみんな違うので、ほとんどが何も心配ないんですよ。色々、気になったらせいしとらんしのホームページから、直接聞いてもらって良いですよ」と言われました。

生徒保健委員連絡協議会報告

・鼻呼吸していますか？

⇒鼻呼吸ができていますと

①風邪を引きにくい②疲れにくい③集中力が高まる

⇒口呼吸していると

①口臭の原因②歯並びが悪くなる③風邪にかかりやすい④老化が進む

★鼻呼吸がちゃんとできているか？10秒チェック！

♪海は広いな、大きいな～の歌を、（鼻から息を吸って、声を出す）

♪うーうーうーと「う」で10秒かけて歌えるかな？

☆口呼吸の人はこんなことないかな？

- ・無意識のうちに気づくと口が半開きになってる
- ・口内炎ができやすい
- ・歯並びが悪い
- ・唇が乾燥しがち
- ・食事の時にくちやくちや音を立てて食べる
- ・早食いである
- ・朝、起きたときに喉が痛い
- ・滑舌が悪い
- ・片方でかんでいる など。



呼吸は生きるためにとても大事なことです。呼吸1つで「顔」も変わるし、「姿勢」も変わる「生活」が穏やかに変わっていきます。自分に誇りを持って生きていこう！ まずは息をしっかりと吐くことから始めてみましょう。