

# \*<sup>o</sup>2月<sup>o</sup>\*ほけんだより



寒い冬を越えて、一番咲くのが梅の花です。校庭にも紅白の花が咲いています。卒業生を送る会(13日)では、卒業する先輩達に、たくさん「おめでとう」の声をかけましょう。4年間、本当に頑張りましたから！そして、次は、あなたの番ですね。

## 1. 保健に関する話題

※1月21日(水)：学校保健委員会が開催されました。(2時間目相当時間。)

参加者は、各学校医さん、保育部の担当者、学校的代表、各科の代表、保護者評議委員さん(2年生)でした。そして、生徒保健委員長及び副委員長も参加して、生徒保健委員の1年間の活動について報告しました。(きつとスーツを着こなして、堂々とした素晴らしい発表でした。)

その後、今年生徒の健康診断の受診状況、結果、学校環境衛生、保健室利用状況などの報告を行い、各立場からの意見交換をしました。

例えば、、、今年度の環境衛生検査の結果については、

6月：飲料水の検査及び給食、調理場の衛生検査(異常なし)

6月：教室の採光及び照明(どこの教室も明かりは照明なので、条件は同じ)

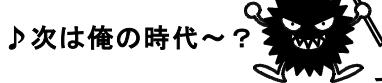
人数は少ないので、手元が見えやすいように利き手の反対から照明が当たる場所に座りましょう。

10月：教室の空気及び換気の検査：クーラーの中、1時間に1回は換気を。

1月：教室の空気汚染・換気の調査：暖房は、寒い日は、換気のために窓を開けると冷たい

空気が一気に入り、気温が下がります。そのため、教室は締め切りのままのクラスが多くなったようです。廊下側を細く開けておき、授業の始めか終わりには、出入り口を開けて換気しましょう。教室内の生徒数は少なくとも、ずっと締め切りにしておくと、CO<sub>2</sub>濃度は、かなり高くなっています。(薬剤師の先生からもご意見を頂きました。)

※感染症には、今後も注意を！！



チャンス到来～♪

インフルエンザは、B型が増えています。コロナもでています。マイコプラズマ肺炎も続き、長引く咳には要注意です。そしてニパウイルスとか、次々と新型現る！？今世紀は、ウイルスとの戦いが続きます！でも基本は、体に入れないこと。「手洗いうがい！歯磨き！」です。人混みの中では、マスクも、自分の為に、つけましょう。マスクを、1箱買って、この冬を乗り切りましょう。インフルエンザもコロナも、発熱した日が0日で、翌日から5日間が出席停止です。共に第5類に分類されたので、家族がかかっていても、本人に症状が無ければ出席停止にはなりません。病院で検査したら、結果を担任の先生に連絡して、その指示に従って下さい。



今月のSC面談は、1回です。

5日(月)(1・2限)

~心の窓を開こう~ ※希望する人は、早めに、各担任の先生か、教育相談部長(渕上)へ

## 痩せられないのは意志の弱さが原因ではなかった

…「自律神経の機能低下と体重」の意外な関係



前にボクシングの顧問の先生に「やせるために、ボクシングの減量の仕方を教えてください」とお願いしたら「強い意志がいりますよ？」と笑われ……

「じゃあ、やっぱりいいです！」とそうそうに逃げ出した私。でも、意志の弱さだけで太っているわけでもないことがわかったのです！！

目を閉じて、想像してみてください。野生の動物はほぼ太ってないんです。



また、満腹になっていたらもう食べないので、肉食のライオンが満腹で寝そべっているそばでは、草食の動物たちが、のんびり草を食べています。そんな風景を見たことありませんか？



オナカ イッパイ ミタイ

ダイジョウブ

野生の動物の体の中では自律神経がしっかりと働いています。そうでなければ、厳しい自然界で生きていくことはできません。

人間の自律神経もまた、交感神経と副交感神経のバランスで機能しています。ところが、ストレスや運動不足、そして快適すぎる住環境での「温室暮らし」などによって、現代人のほとんどが自律神経の機能を低下させているといわれます。

結果、食欲の自動制御もうまくいかず、いつまでも食べつづけてしまう。人間だけがいつまでも食べ続けられるので、これが肥満の大きな原因だといえるでしょう。痩せたいのであれば、自律神経を整えることが欠かせないわけです。

(1990年まで米国肥満学会会長だったジョージ・ブレイ博士。)

※自律神経は「痩せるために欠かせない2つの働き」を担っています。

1つ目が、食欲のコントロール。2つ目が、脂肪燃焼の促進です。

「食欲」と「体脂肪」は、自律神経によってコントロールされていて、私たちは本来、特別な例をのぞいて太らないはずなのです。満腹中枢（交感神経）が活性化することで脳が満腹感を覚え、「ああ、お腹がいっぱいだ」と感じ、食べるのをやめることができるのです。

・そのためには、心も満足しなければなりません。給食室で、スマホをさわらせない理由は、「今日のメニューは、何かな？今、自分は何を食べているのかな？友達とのおしゃべりは楽しいな。」など、食事を楽しんでもらうためです。

・日本特有の「だし」の文化。だし（昆布・カツオ・しいたけ等）は、脳を満足させるそうで、満腹中枢を刺激するようです。お出汁を飲むのも効果的。

・「糖分」ばかりとって、他の蛋白やビタミンなどの栄養が足りていない場合も、「まだ足りない、まだ足りない」と体が食べたがるそうですよ。