



ほけんだより

5月号
武雄北中学校
保健室



健康診断の結果を配布しています

体育大会が無事終わりました。同時進行で健康診断も進んでいます。結果は異常の有無に関わらず生徒全員に配布していますので、ご確認をお願いいたします。異常がある場合は速やかに受診し、結果を学校にお知らせください。



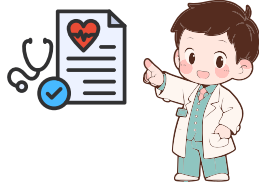
済み

- 【全校】発育測定（身長・体重）
- 【全校】視力・聴力測定 ※2年生は聴力は省略
- 【全校】眼科検診
- 【全校】歯科検診
- 【1・3年】内科検診
- 【1年】心臓検診
- 【全校】腎臓検診（尿検査）



今後の予定

- 5月20日 【2年】内科検診
- 5月21日 【全校】耳鼻科検診



緊張をコントロールする

「緊張して身体が動かない」「緊張で頭が真っ白になる」「練習ではできていたのに、本番では緊張してうまくできなかった」こんな経験はありませんか？

実は、緊張はコントロールすることができます。

そもそも緊張とは私たちがプレッシャーや危険を感じた時に、自律神経のうち、交感神経が優位になり身体が「活動モード」に入ることです。心拍数の増加、冷や汗、手や声の震え、浅く早い呼吸を引き起こします。

	交感神経系	副交感神経系
瞳孔	拡大	縮小
気管支	拡張	収縮
血圧	上昇	下降
脈拍	増加	減少
消化液分泌	減少	増加
汗腺	分泌増加	-----

意識して、副交感神経を優位にするような行動をすることで交感神経の高まりを抑え、緊張をコントロールすることができます。

よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)

寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)

日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)

寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)

寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)

副交感神経を優位にするために…

腹式呼吸

鼻から4秒息を吸い、少し止めて、8秒かけて口からゆっくりと吐き出します。深く長い呼吸により副交感神経が刺激され、心身をリラックスモードへ切り替えます。

筋弛緩法

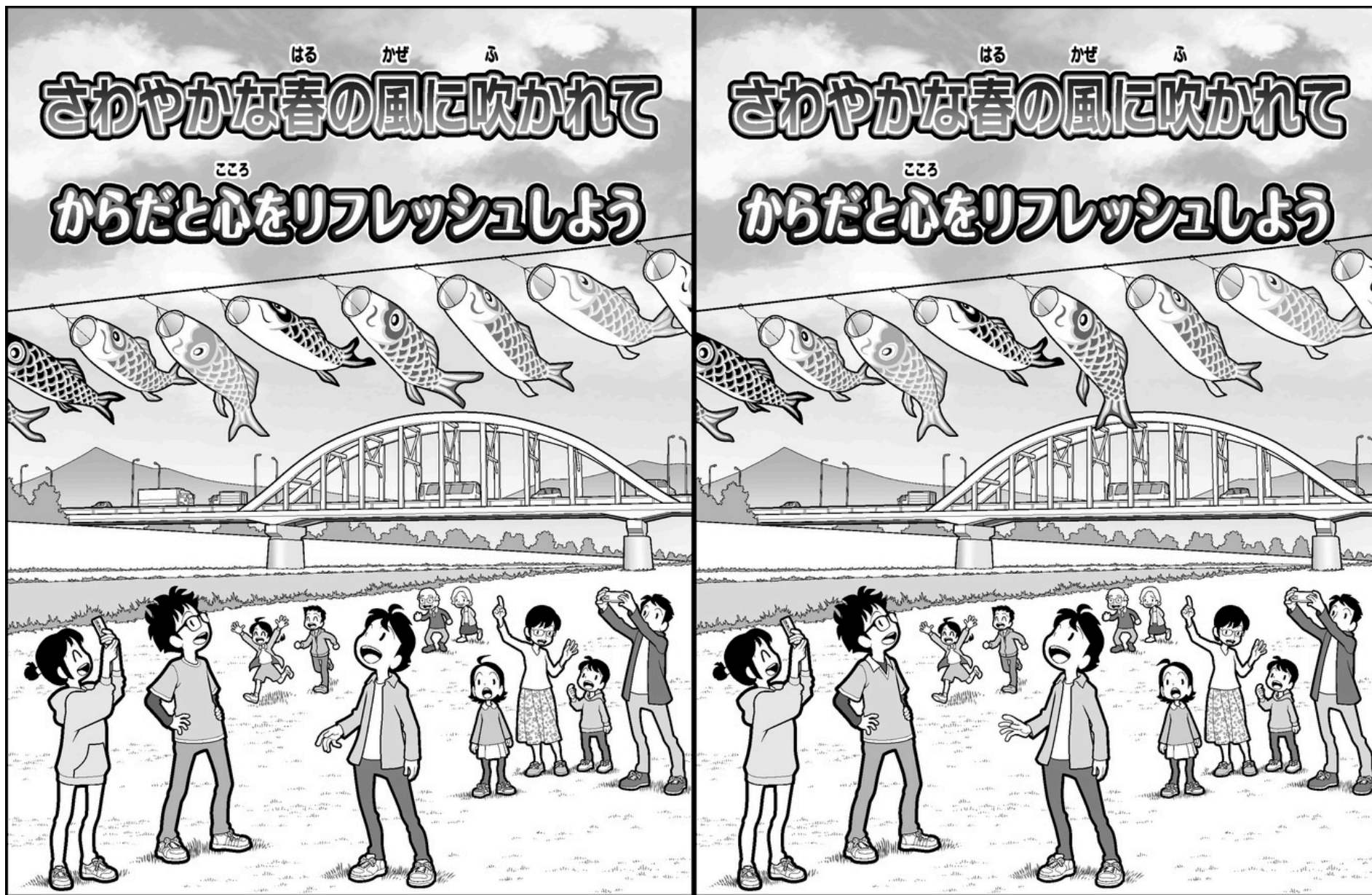
思いきり体に力を入れてから一気に抜く

パノラマ・ビジョン

緊張しているときは、視野が一点に集中する「トンネル・ビジョン」になり、これが交感神経（興奮モード）を高めてしまいます。あえて逆をやってみよう。

- 顔は正面を向いたまま、目線の力を抜きます。
- 視界の「中心」ではなく、「左右の端（周辺視野）」に意識を広げます。
- 遠くの景色や、左右にある木や建物、空の広がりなどをなんとなくぼんやりと視野に入れます。

表の保健だよりを読んだ後に挑戦！まちがいは全部で7つ



中央あたりのこいのぼり/橋の上の左のトラツク/右の橋脚の左の茂み/手前左の女子の服のポケット
手前左の男子の服の襟/手前中央の男子の右手/手前右の親子連れの女子の髪型