



12月17日(金)学校保健委員会

12月17日(金)に学校保健委員会がありました。今年は生徒会の会長・副会長にも参加してもらえようと日程を変更して開催をしました。

保健室からは、身長は3学年男女ともほぼ全国平均と変わらない、体重は1・2年男子が全国平均より少し軽く、男子は4人に1人が「痩せ」であるという結果でした。タンパク質を摂取しバランスの良い食事を心がけ、積極的に体育の授業に参加し体力づくりしましょう。

また、学校医である三谷先生に「日常で活用できる舌診～健康状態を知ろう～」というテーマで、舌で診る健康について講演をしていただきました。グループごとの交流会では生徒会のみんなが積極的に先生方と話していて良い機会になったなと感じられました。生徒会役員のみんなには参加した感想・意見をもらいました。来年の参考にさせてもらいたいと思います。ありがとうございました。

学校保健委員会についての感想・意見

- ・普段知ることができない生徒の健康状態や話を聞けて、新鮮でよかった。
- ・ためになる話が聞けてとても有意義だった。
- ・生徒会役員だけでなく、クラスの生徒にも参加してもらえば、保健に関心が深まると思った。
- ・またこういう機会を作ってほしい。



自律神経を整える入浴の3大効果

自律神経は、交感神経と副交感神経で構成されていて生きていくために必要な機能を調節してくれる神経です。仕事を一生懸命行っているときには交感神経が働き、夜ゆっくりと眠るときには副交感神経が優位に。このように、一方が優位になっているときはもう一方は抑えられる、というようにバランスをとっています。ですが、このバランスが崩れると、自律神経も乱れてしまいます。

身体的・精神的なストレス、生活習慣の乱れなどが主な原因と言われています。ストレスや生活習慣の乱れなどで自律神経の切り替えがうまくいかなくなり、夜に眠れず、朝起きられなくなります。

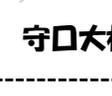
そんな時に活用したいのが、**夜の入浴タイム!**夜に入浴することで自律神経が整い、睡眠の質が向上し、ストレスに強く、疲れにくい体になります。

- ① **温熱効果:**体を温めて血流アップ
血流がアップすることで新陳代謝が活性化して、疲れがとれます
- ② **静水圧効果:**しめつけて「むくみ」を解消
お湯の水圧によって全身がマッサージされたような状態になり、むくみを解消されます
- ③ **浮力効果:**筋肉や関節をゆるめて緊張をとる
関節や筋肉への緊張がゆるむことでリラックス状態になります



なにわの伝統野菜いくつか知っているかな?

大阪は江戸時代「天下の台所」と呼ばれたように、古くから食文化が栄え、その食文化を支える大阪独特の野菜が多数ありました。近年、こうした伝統ある野菜を見直そうという活動が高まり昔ながらの野菜を再び味わってもらえるよう、大阪市をはじめ、各地域の農業者が守ってきた「なにわの伝統野菜」の発掘と復活に取り組まれています。令和3年7月からは、なにわの伝統野菜の19品目として、新たに「堺鷹の爪」が仲間入りしました。

- | | | |
|---|-----------|---|
|  | 1. 毛馬胡瓜 |  |
| 勝間南瓜 | 2. 玉造黒門越瓜 | 金時人参 |
|  | 3. 勝間南瓜 |  |
| 大阪しろな | 4. 金時人参 | 天王寺蕪 |
|  | 5. 大阪しろな |  |
| 鳥飼茄子 | 6. 天王寺蕪 | 吹田慈姑 |
|  | 7. 田辺大根 |  |
| 高山牛蒡 | 8. 芽紫蘇 | 吹田慈姑 |
|  | 9. 鳥飼茄子 |  |
| 碓井豌豆 | 10. 服部越瓜 | 守口大根 |
| | 11. 三島独活 | |
| | 12. 吹田慈姑 | |
| | 13. 泉州黄玉葱 | |
| | 14. 高山真菜 | |
| | 15. 高山牛蒡 | |
| | 16. 守口大根 | |
| | 17. 碓井豌豆 | |
| | 18. 難波葱 | |
| | 19. 堺鷹の爪 | |