



ほけんだより

12月



令和4年12月12日
岡崎市立葵中学校
保健部 No.7

2学期最後の行事である長距離走大会に向けて、体育の授業では走っている子を応援する声が響いています。苦手な人も少なくないと思いますが、自分のペースで当日に向けて体力をつけましょう。力いっぱい、ベストを尽くして走ることで、体力がついて、病気に対する免疫力が高まり、コロナやインフルエンザの予防につながります。

長距離走はこればっちり！

理想のフォームに近づくために…

呼吸法—いろいろ試して、自分に合った呼吸法を身につけるといいそうです。

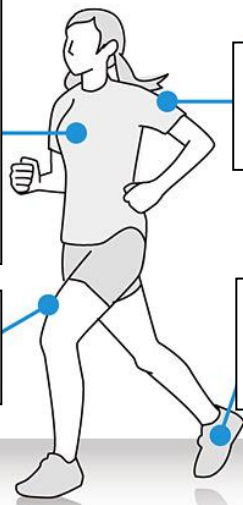
腕の振り—ポイントは腕を前に押し出すのではなく、後ろに引くようにして振ること。この「引き」が下半身の動きを速めるエンジンの役割を果たします。

着地—基本はかかと着地。かかとから地面に着き、地面をしっかり踏みしめるようにつま先にむけて徐々に重心を移動させていき、最後に親指の付け根で地面を蹴ります。ただ、非常に遅い速度では、自然に土踏まずより前の部分での着地になります。遅い速度でかかと着地をすると足首や前脛骨筋を痛めるので注意が必要です。

目線—2mぐらい前を走る人の背中またはふくらはぎを見る感じ。目線がぶれない。

上半身—体の軸を意識しながらリラックスして走る。

呼吸—走っていて、最も楽な呼吸法を身につける。



腕の振り—腕を「前に押す」のではなく「後ろに引く」感じ。

下半身—腕の振りとともにストライドが自然に伸びる。

足—足の裏全体で地面をつかむイメージで走る。かかと着地。

自分の走り方チェック あなたはどんな走り方になっているかな？

肩に力が入りすぎていないか 足音がバタバタしないか 腰が落ちていないか

左右のバランスが崩れていないか 歩幅が狭い、ちょこちょこ走りになっていないか

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断
手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去
人との密な接触や人混みを避ける



抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠、適度な運動



ウイルスの侵入を防ぐために、走った後、帰宅後には、必ず、手洗い、うがいをしましょう。健康管理をしっかりして、大会をベストコンディションで迎えてほしいです。

バランスのとれた食事は、ウイルスと戦うエネルギー源となります。食事は元気の源。長距離を走りきるためにも、しっかり食事をとりましょう。

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



学校生活が楽しくなるコミュニケーションのコツ

「学校生活が楽しくなるコミュニケーションのコツ」をテーマに、11月21日に学校保健委員会を開催しました。講師の常滑中学校 養護教諭 竹内由子先生のお話を聴き、実際にかかわりの体験をしました。

こんなことを学習しました

*コミュニケーションのコツ①：

自分のタイプを知って、相手のタイプも知ると、話すのが楽しくなる！

V（視覚）、A（聴覚）、K（体感覚）のどの感覚を優先的に使っているかにより、コミュニケーションのスピードや話の進め方が異なります。

*コミュニケーションのコツ②：

同じ言葉でも、その言葉の意味は人それぞれ。

あれ？と思ったら、相手に確認をしよう！お互いの考えを理解し合うと、お互いを大切にすることができます。

*コミュニケーションで大切なこと：

人への興味・関心がかかわりの第一歩！

自分が好きなことを相手に聞かれるのは嬉しいことです。さらに、共通点だけでなく、自分との違いも楽しめるようになると、コミュニケーションの達人になれます！

コミュニケーションミスの原因は？

どの感覚を優先的に使っているのか？



視覚 (V)

イメージ・映像

聴覚 (A)

音・文字・理論

体感覚 (K)

匂い、皮膚感覚、味、その他

話す速度・呼吸・思考のスピード

速い(上)

ゆっくり(下)



V

A

K



感想を紹介します

1年

- 話すのが速い人や遅い人、その他にもいろいろなタイプの人がいることが分かった。今回は自分のタイプも分かって、それも踏まえて話す速度を考えて話そうと思った。相手も自分も心地よく話せるきっかけになったと思う。
- グループでの話し合いは、いつもはあまり話さない人とだったけど、相手が「〇〇さんはどう？」と聞いてくれて、すごく嬉しかった。
- 私は自分のことをどんどん喋ってしまっているんだなと気付いた。自分の喋りたいことばかり喋るのではなく、相手に興味を持ってみんなが過ごしやすい学校にしていきたいと思った。

2年

- 人それぞれタイプとか性格が違って、それをしっかりと理解した上で話せば、話すことが楽しくなるし、この子嫌だなみたいな気持ちが減るんじゃないかなと思った。
- 今まで授業中に発言する時に、「そんなの違うにきまってるじゃん」などと言われることが怖くてみんなの前ではっきり発言できなかった。しかし、今回の学習を通して、みんな一人一人が違う意見を持つことは恥ずかしいことではないと改めて学んだ。自分の意見に自信を持ってみんなの前でも主張できるようにしていきたいと思った。
- 私は人とうまく話せないところが自分の嫌いなところだったが、グループで話し合いをした時に、自分のことをたくさん聞いてもらってとても嬉しく、相手のことについて聞くのもとても楽しかったので、これから人と話す時には今日のことを意識してたくさん話せれば良いと思った。
- 4人グループでは全員違うタイプだったので、話し合いをして、例でもあった通りイライラしたり長いと思ったりしたけど、それをお互いに分かり合えらうまくいくのかなと思った。

3年

- 人は興味のあることを聞かれると嬉しいので、相手の興味のあることを聞くと話しやすいのだと思った。
- 何が良くて何が悪いとかはなくて、人それぞれのタイプがあると分かった。
- コミュニケーションをとることは、相手の気持ちも考えないといけないので少し難しいけど、今回のような話し合いで相手のことをよく知れてよかったと思う。またやりたい。
- 友達と話している時にずれているなと思うことがたまにあるけど、それは好き嫌いの問題ではなく、それぞれがどの感覚を使っているかで代わってることが分かったので、相手の性質を知った状態で話すと、よりよい関係が築けると思った。
- ばばばーっと話をする人が苦手だったけど、どうして自分と違うのか、どうやって付き合っていくとよいのか分かったので、これからは楽しく話せそうです。