



草津中通信

令和4年 9月 5日(月)
草津町立草津中学校 No.10

教育目標 心豊かで、高い知性をもつ、健康な生徒の育成

校内体育祭(8/31)



1日延期になりましたが、会場のあちこちで生徒達の精一杯取り組む表情や動作「かっこいい姿」を見ることができました。その姿を互いに見せ合える、応援し合える集団は自分を認め、友だちを認めることができる集団です。運動が得意でも得意でなくても精一杯やる姿が感動を呼ぶのです。

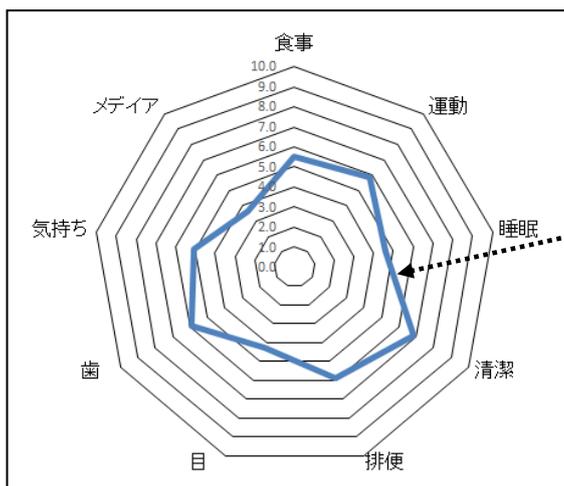
県マーチングコンテスト(8/27) 県で銀賞獲得、西関東大会(10/2)に出場

前橋のALSOKぐんまアリーナを会場にして県大会が開催されました。マーチングは自分たちで演奏しながら隊形移動する競技です。草津中吹奏楽部は「レ・ミゼラブル」(あのミュージカルで演奏されていた曲)を演奏しながらの参加でした。

へき地眼科耳鼻科検診(9/1)



草津町には、耳鼻科医と眼科医がいないため、耳鼻科と眼科の学校医は不在となっています。そこで、草津町で予算を確保して県の医師会に「へき地検診」の協力をお願いして毎年、生徒の検診を継続しています。治療が必要な場合には早めの受診をお勧めします。



生活習慣チェックリスト記入の結果から(9/1)

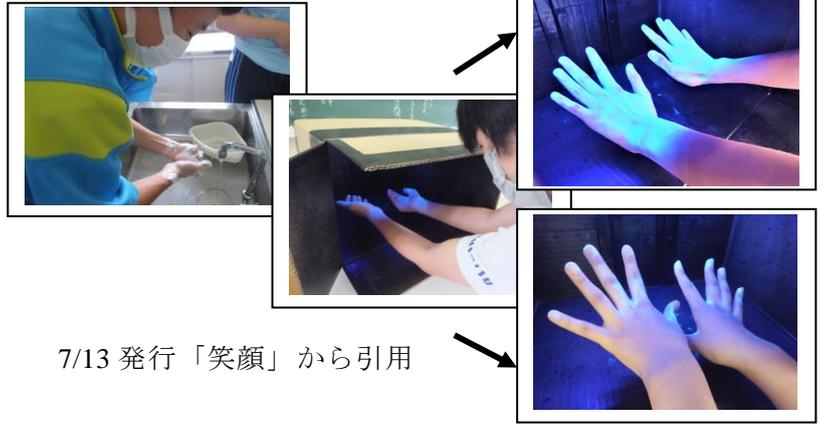
小中合同で実施しました。きょうだい関係がある場合には、合同でチェックをすることで、家庭での生活習慣について家族でふりかえることができます。太い線が本校の結果です。「睡眠」と「目(視力)」の項目が他に比べて低くなっています。そして、その原因が「メディア」と考えることができます。睡眠前のメディアとの接触は、視力にも睡眠の質にも大きく影響します。画面から出てくる光によって神経が高ぶり、寝付きが悪くなるのが各種の実験から確かめられています。10月の学校保健委員会は「睡眠」についてがテーマです。

【保健委員会による手洗い実験】7/11

専用の蛍光クリームを手ぬってから

- ①水だけの手洗い
- ②石けんをつけて手洗い（5秒間）
- ③石けんをつけて手洗い（30秒間）

①～③の後で、手にブラックライト※を当てると、洗えていない部分が白く光ります。という実験を保健委員会の生徒がしました。（3枚の右図参照）



7/13 発行「笑顔」から引用

図の4枚の写真のうち、右端の上下2枚は上が5秒間の水洗い、下が石けんをつけて30秒間の水洗いの結果を示しています。7/13発行の保健だより「笑顔」には実験をした保健委員の生徒の感想も掲載してあります。「百聞は一見にしかず」の実験を通じた保健学習の成果は校舎1階の手洗い場の壁に掲示してあります。学校にいらした際にはぜひご覧ください。

※紫外線を多く出す蛍光管等を使った照明で、蛍光物質を含んだ場所にその光を当てると青白く光ります。5秒間の水洗いだけでは蛍光クリームが落ちず、上の写真ではその部分が光って見えています。

環境衛生検査(8/26)



学校薬剤師の市川先生によって、教室の二酸化炭素濃度、室温、明るさ測定等の環境衛生検査がありました。廊下側の手元の明るさが不足気味であるとの指摘をいただきました。二酸化炭素濃度は問題なく、ダニも見つからなかったという報告もいただきました。

免疫機能(生活のバランス;睡眠の質 栄養のバランス;偏らない栄養)の向上を

ヒトは、ふたつの免疫機能をうまく組み合わせ合わせてウイルスに対抗しています。

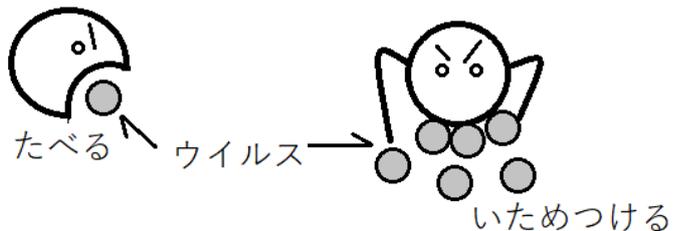
生まれながらにだれもがもっている力を活かすことが大切です。生活のバランスと栄養のバランスを確保した健康なからだでも、調子が整わないときには薬の利用を考えるというのが望ましいのです。

土台のしっかりしていないところに建物を建ててもすぐに倒れてしまいます。睡眠がとれていない、食べ物の好き嫌が多い、などの状態では免疫機能も下がって当然で、薬効も充分ではないことでしょう。

寝る前のゲームやSNS等は脳が興奮して睡眠の質が下がり、お菓子でおなかいっぱいにして栄養バランスをくずすという生活では、もともと備わっているヒトの免疫機能を活かすことができないのです。

ヒトがもつ2種類の免疫機能

- ①自然免疫；反応は早いが効き目が弱い
(ヒトが生まれながらにもつ能力)



- ②獲得免疫；反応は遅いが効き目が強い
(感染することで得る能力)

