

第3回学校保健委員会が行われました

1月16日（火）、17日（水）に行われたオープンスクールではお世話になりました。のべ〇名の方がご来校いただき、授業の様子を見ていただきました。また、1、2年生の保護者の皆様には、17日に行われた保護者会で、学年委員さんの選出でも大変お世話になりました。各学年2名の学年委員さん(PTA本部役員)が無事決定しました。ありがとうございました。

16日（火）の6時間目には、第3回の学校保健委員会が行われました。今年度の学校保健委員会は、「ストレス」をテーマにしています。第3回は保健委員の生徒から知りたいと意見が出たアロマや入浴の効果に着目し、入浴と香りの研究を第一線で行っている株式会社バスクリン様よりオンラインでの協力をいただき、ストレスや不安を感じた際の対処方法を学ぶ機会としました。

保健委員が進行し、まず入浴に関するアンケート結果の発表がありました。松井田中の生徒がお風呂に入りながらしていることでは「体・髪を洗う」「歌う」「一人の時間を楽しむ」「動画を見る」の割合が高かったようです。その後、各実験室からのお話があり、最後は全校生徒から寄せられた質問に株式会社バスクリン様から答えていただきました。(アンケート結果と質問に対する株式会社バスクリン様の回答は松中ホームページに載っています。)



【主な質問と回答】

Q 湯船に浸かる時間や、温度で最適なものは？

A 人や季節、目的によっても異なります。リラックスを目的にする入浴では、副交感神経を高めたいので、ぬるめでゆったり浮力を感じるような入浴(39~40℃、10~15分)。睡眠を意識した入浴だと、就床の90~120分前の入浴(39~41℃、10~15分)、疲労回復を目的にした入浴だと、39~41℃、10~15分入浴がおすすめです。

Q 勉強がはかどるお風呂の入りを教えてください。

A 熱めに湯に短時間で入る。交感神経を高めることでシャキッとなる。メントールの清涼感も爽快になる。

Q 入浴剤はどのような時にどのような種類、香りがいいのかとかはありますか？

A 香りの面では寝る前はリラックスできるラベンダーやカモミール、ネロリがおすすめ。勉強前は集中力が向上するレモンやローズマリーの香りをお勧めします

【生徒の感想より】

今までは湯船に浸からないことが多く、入浴剤にもあまり興味がありませんでした。しかし今回、BAT HCLINの皆様のお話を聞いて、入浴や入浴剤は思っていたよりも、疲労回復や冷え性改善などのたくさんの効果があることを知り、もっと頻繁に入浴するべきだと考え直すことができました。また、入浴剤をプレゼントしていただき、ありがとうございました。この入浴剤を使って、今日の疲れを癒やしたいと思います。

入浴剤は固形のものや液体タイプのものがあり、それぞれで効能が違ふことを知りました。私は肩こりや頭痛がひどいのでそれに合った入浴剤を使ってストレス解消を試みたいです。いつもめんどくさがってシャワーだけで済ませてしまっているけれど、週1程度はお風呂に入るようにしたいと思いました。

普段湯船に浸かる時間は十分だと思っていたけれど、短いことがわかった。入浴剤によって効能が違ふことは少ししか知らなくて、よく考えず買っていたのでこれからは考えて買いたいと思いました。

香りが結構好きなのでいろいろな香りを試したいと思った。初代バスクリンはおばあちゃんの家を思い出した。

入浴剤を頻繁に使う方ではありませんでしたが、その時の体調などに合わせて使ってみてみたいと思いました。アヒル隊長欲しいです。

企業と学校をオンラインでつなぐという新しい試みの学校保健委員会でしたが、大変有意義なものとなりました。株式会社バスクリン様には生徒一人に1つずつ「きき湯」のプレゼントもいただきました。ありがとうございました。

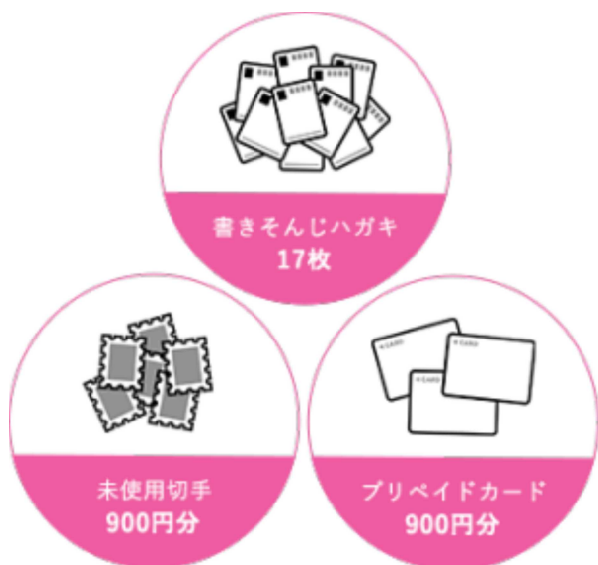
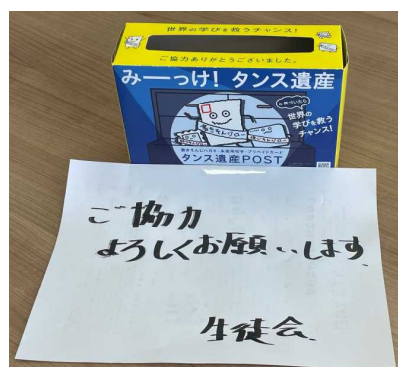


書き損じはがきの回収にご協力ください！

本校では生徒会を中心にユネスコ世界寺子屋運動「書き損じはがき・キャンペーン」に協力しています。「ユネスコ世界寺子屋運動」とは、世界中の人たちが読み書きできる世界を目指し、日本ユネスコ協会連盟が1989年から行っている教育支援活動です。

この活動を支えるのが“ハガキ1枚からできる国際協力”「書きそんじハガキ・キャンペーン」です。これまでに44カ国で539件の寺子屋が建ち、約135万人の人たちに学びの機会を届けることができました。昨年度、安中市でも112,601円分の募金相当が集まり、その結果、カンボジア、ネパールなどで、識字、小学校復学支援および職業訓練の支援に使われました。

ご家庭に、うっかり書き間違えてしまった年賀はがきや、使いそびれた官製はがき（ポストに投函されていないものであれば、古くてもご寄付の対象になります。）があれば、各クラスに回収ボックスを用意しましたので、そこに入れてください。ご協力をお願いします。（1月31日まで）



1人がひと月 学校へ通える！

（※カンボジアの場合）