

疲労ストレス測定器のデータ分析結果について

仙北市では、市内の四つの温泉施設(角館温泉 花葉館、西木温泉ふれあいプラザ クリオン、市民浴場 東風の湯、アルパこまくさ)に疲労ストレス測定器を設置し、市民の皆さんにご利用いただいています。

今号は「疲労ストレス測定器のデータ分析結果について」をお届けします。

疲労ストレス測定器とは？

自律神経(交感神経・副交感神経)のバランスをみる機械です。

自律神経は内臓の働きや代謝、体温などの機能を調整する役割を果たしています。このバランスが乱れてしまうと頭痛や肩こり、めまいなど体に悪い影響がでてしまいます。

▶**交感神経**…血圧が上がり、心と体が活発な状態に働く。
→交感神経が優位な状態は、アクティブに仕事をすることができる。

▶**副交感神経**…血圧が下がり、心と体が休んでいる状態に働く。

→副交感神経が優位な状態はリラックスしてゆっくり眠ることができる。

これまでのデータの分析結果から — これまでの総利用件数 31,653 件 (1月31日現在) —

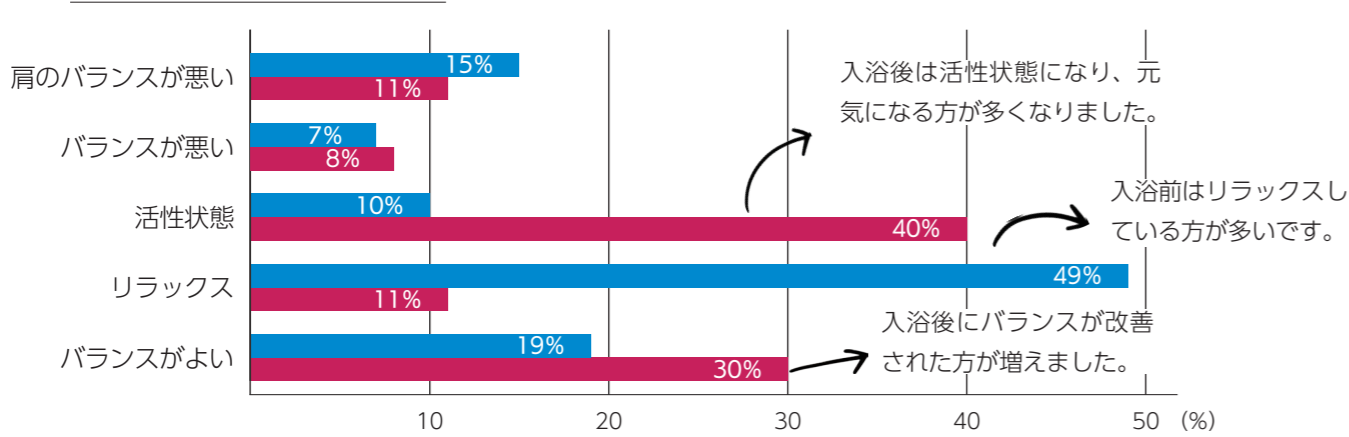
入浴前後での総利用人数 2,840 件のうち

- ▶入浴後に自律神経のバランス改善された方 57.2%(1,624人)
- ▶入浴後に自律神経のバランスが乱れた方 42.8%(1,216人)



グラフで詳しく見てみましょう!

入浴前後の変化グラフ



まとめ

- ✓ 温泉に入浴した約6割の方が自律神経のバランスが整う改善効果がみられました。
- ✓ 入浴前後での自律神経の状態変化をみると、入浴前は「リラックス状態」の方が一番多く、入浴後には「活性状態」、次いで「自律神経のバランスが整った」方が多い結果となりました。
- ✓ 皆さんも疲労ストレス測定器を活用し、温泉入浴前後での自律神経のバランスをチェックしてみてください!!

温泉入浴無料券が当たる「ナイス温泉ラッキー事業抽選日のお知らせ」は、16ページをご覧ください。今回は最後の抽選です!

詳細は16ページへ!



卒業間近ある日の授業より

2月19日2時間目、3年生の授業をのぞいてみました。A組は英語、B組は道徳でした。卒業まで授業日はあと14日、入試まで17日という頃です。少しゆっくりとした気持ちで一時間一時間の授業に向かう時期、それぞれのクラスで子どもたちは落ち着いて話を聞き、挙手は積極的、課題に向かってしっかりと取り組んでいます。

A組:英語はT(先生が2人)での授業。今日のテーマは「I had \$10,000…」仮定法の学習でした。英語の問いに英語で答えることを繰り返しながら、一つのパターンを身に付けていきます。

堀川瀬奈さんは「時間を大切に勉強している。一時間一時間の授業も同じ。今日の英語は高校の内容につながるもの。難しいなあ。受験勉強は順調」と笑顔で話してくれました。

B組:道徳の題材は「それでも僕は桃を買った」。内容は「差別や偏見



英語でやりとり。

見のない社会の実現」に関わるところでした。一人ひとりがじっくりと考え、グループで意見を交換することは授業にとっても大事です。生保内中学校の3年生にはそれがありません。

田口央雅さんは、周りの偏見に影響されないことが大事と考え、「影響されると、相手との間に壁がもつなると思う。これからもよく考えていきたい」と話してくれました。みんなが気持ちよく過ごせる社会の実現を目指していきたいです。

西明寺小学校 なわとびでパワーアップ!



1年生も頑張っています。

冬のパワーアップタイムは全校で「なわとび」に挑戦しています。2時間目の終わりのチャイムが鳴ると、なわとびを手にした子どもたちがホールや廊下に出てきました。自分の場所を確保し、思い

白岩小学校 清掃の時間は感謝を込めて

2月22日、昼休みが終わり、音楽とともに始まった全校の清掃タイムです。全校児童55人が異年齢の15班に分かれ、先生方と一緒に清掃に取り組みます。1班あたりの人数は2〜6人ですが、2人で体育館を担当、3人で玄関・会議室・廊下・階段を、また5人で6年教室・水飲み場・2



作業は役割分担してスムーズに!

階廊下を担当するなど1人あたりの担当面積を出すとなると、けっこうな広さになるとが分かります。子どもたちは時間いっぱい一生懸命取り組んでいました。

草薙夏音さん(4年)は「もうやりたくないと思うこともある。大変だけど、きれいになるよう頑張ってる」。同じく柴田璃緒さん(6年)は「汚くても最後にきれいになるとうれい」と話してくれました。

ました。みんなでピカピカにする学校はいつでも輝いていますね。

おもいに跳び始めると辺りはヒュンヒュンとなわが空気を切る音に包まれます。1年生は1度跳んでは「見て見て」ともう跳べることを見てほしくてたまらない様子です。

2階のワークホールでは、「超人」の小山田輝さん(5年)が二重跳びを何十回も続けていました。周りの子どもたちも自分が跳んでいるかのように緊張して見つめています。「超人」は二重跳びを50回続けて得られる称号です。

小山田さんは「なわとびは少し疲れるけど、高く跳んだりを速く回したりすると続けて跳べる。ハヤブサが



小山田名人の二重跳びです。

くとうれしい」と話してくれました。「ハヤブサ」とは二重跳びとあや跳びを組み合わせた跳び方です。

この冬、西明寺小学校には「なわとび名人」がたくさん誕生するのでは…?!