

小松高校 保健室
NO. 7
2023年11月1日

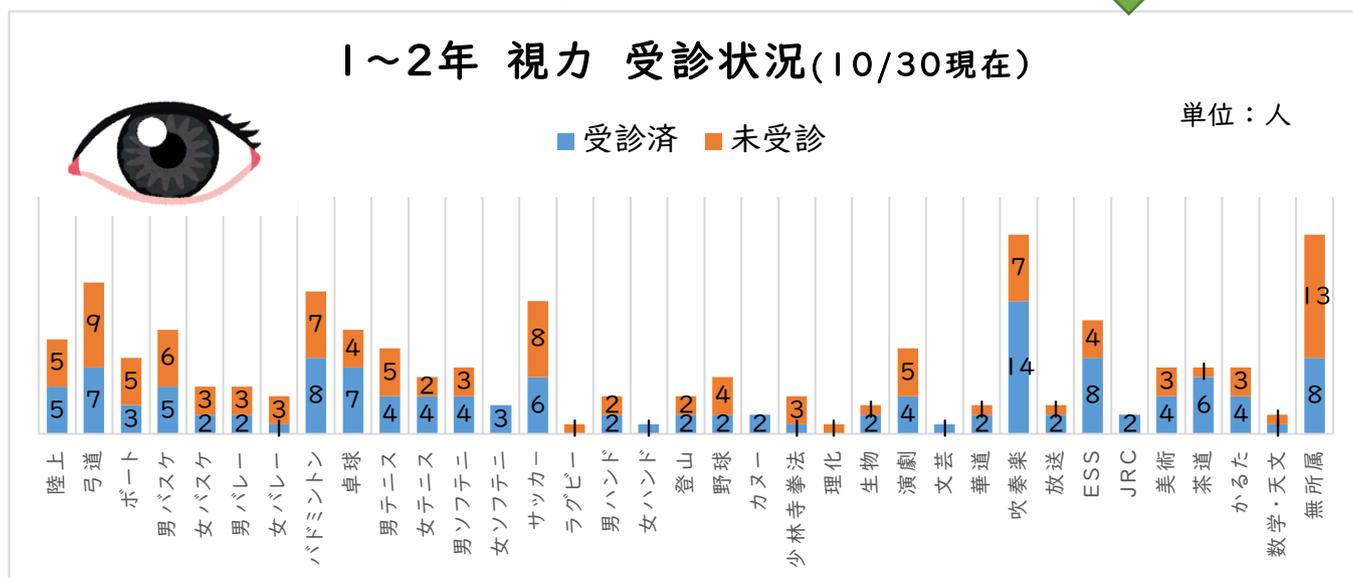
保健室の窓から見える紅葉が色づいてきました。朝夕の寒さもあり、かぜをひいている人が増えています。今月は後期新人大会が行われます。大事な時に力を発揮できるように、体調管理をしっかり行い、コンディションを整えて臨みましょう。健闘を祈っています。



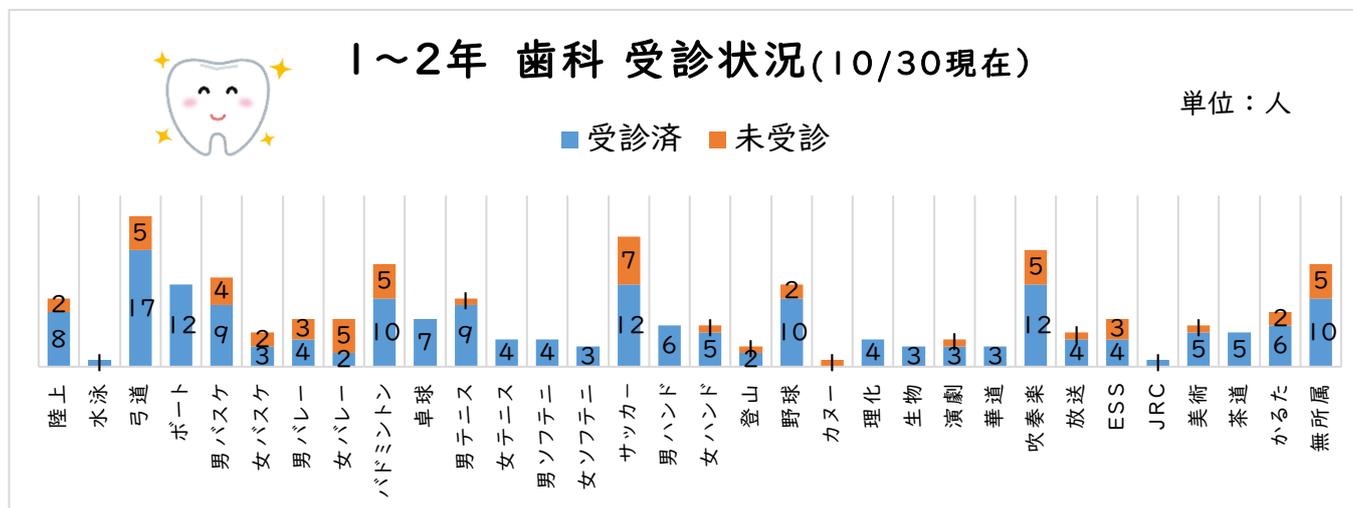
新人大会に向けた体調管理はできていますか？

もうすぐ後期の新人大会が始まりますね。優秀なスポーツ選手は、身体のケアも万全にしています。視力が低下しても、はっきり見えないままにしていたり、むし歯や歯肉炎、歯並びや咬み合わせのケアがまだだったりしていませんか。努力しなくても、受診して治せば結果向上につながる可能性が高まることをしないでおくなんてもったいない！と思います。(しかも高校生のうちは無料で受診できる☆)

今回は、部活動ごとに視力と歯科の受診状況を集計してみました。未受診者(オレンジ色)の多い部は、ぜひ部で受診日を決めて、全員が早めに受診できるようにお願いします。



↑はっきり見えないままプレーをするより、クリアに見える状態で臨む方がよいと思いませんか？↑



↑しっかり噛めると筋力がアップし、重心や姿勢の安定効果があり、パフォーマンスが向上しますよ↑

よい姿勢で健康に過ごそう

- こんなことをしていませんか？
- 足を組む
 - 肘をついて座る
 - 寝転んで本を読む
 - スマホを見る時間が長い
 - いつも同じ側でカバンを持つ

姿勢が悪いと…

- ① 体のゆがみを引き起こす
→首の痛み、肩こり、腰痛、足のむくみ
- ② 内臓の働きが弱まる
→消化不良、月経不順、便秘、代謝が低下
- ③ 血流が滞る
→頭痛、だるさ、冷え、むくみ など、
体調不良の原因になることがあります。

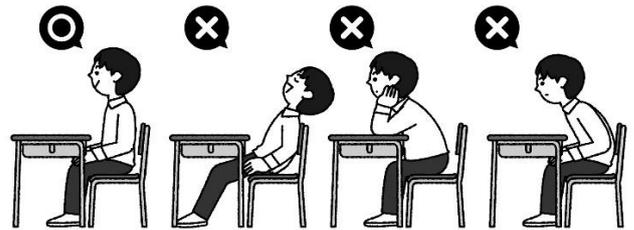
普段からよい姿勢をしていると・・・

★代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され、代謝がよくなります。すると体の疲れがたまりにくくなり、体の不調が改善されます。

★集中力がアップする

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢がよいと脳に酸素が十分行き届いて、集中力が上がります。



よい姿勢のコツは

- ・顎を引く
- ・背筋を伸ばす
- ・肩の高さをそろえる
- ・おへその下に力を入れる

座るときは

- ・椅子に深く腰掛ける
- ・足を床につける

気をつけよう！

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ！

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

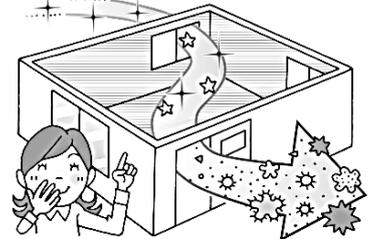
においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新 鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

