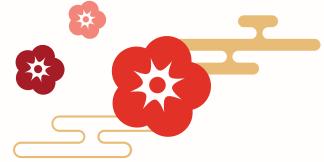


ほけんだより 01

新年あけましておめでとうございます！



皆さんはどうな正月を過ごしましたか？
新しい1年をどのように過ごしていくか、
計画は立てましたか？

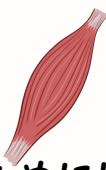


まだまだ寒い日が続きます。風邪や感染症もまだまだ油断はできません。
体調管理に努め、元気に3学期を過ごせるようにしましょう。

冬のケガに要注意！

冬はケガが起こるリスクが高まります。その原因是、気温の低さ。気温の低さにより、身体に様々な影響が起こるのです。

①筋肉の影響



②神経系の影響



③低体温症



冬のケガを防ぐためには・・・

トレーニング時の服装

ウインドブレーカーなどの風を防ぐような服を活用したり、手袋や帽子、ネックウォーマー等の小物も便利。インナーには吸汗・速乾素材がおすすめ。

ウォーミングアップとクーリングダウン

体を軽く動かし、少し汗ばむくらい行うことで、筋温度を高めます。クーリングダウンは、ストレッチが有効。じっくり筋肉や関節を伸ばし、コンディションを整えます。

バランスのとれた栄養

体づくりやコンディショニング管理に必要な「タンパク質」、タンパク質をサポートする「ビタミンB群」、疲労回復に役立つ「グルタミン」等、効率よく摂取することが大切です。

休養はしっかりと

運動後一時的に体力が低下し、その後適切な栄養と休養を取ることで運動前の体力レベルより向上するという原理を「超回復」と呼びます。この超回復のサイクルが上手く回ることで体は成長します。

受診勧告再発行

3年生は今のうちに受診を！

2学期中に、対象者へ歯科の受診勧告を改めてお渡ししました。受診の予定は立ったでしょうか。視力の低下や虫歯は放置してしまうと悪化するばかりです。特に3年生、中でも高校在学中まで医療費助成が受けられる地域に住んでいる皆さんには、3月末までに受診しておかないと助成が終わってしまいます。新生活に入る前に、身体をベストな状態に整えておきましょう。

むし歯疑いの生徒の受診状況

受診のお知らせをもらって、まだ一度も受診していない生徒が



53.2%

います。

冬の手荒れに要注意！

冬の手荒れの原因

- ①乾燥した空気
- ②定期的な手洗いとアルコール消毒
- ③冷たい水と風
- ④不十分な保湿ケア
- ⑤厳しい温度差



手荒れを防ぐためには…

①保湿を心がける

手洗いや消毒後には、必ず保湿クリームを塗りましょう。セラミドやヒアルロン酸が含まれたクリームがおすすめです。



②手袋を使う

手洗いや掃除、洗い物をする際にはゴム手袋や防寒用手袋を使用することが効果的です。



③室内の湿度を保つ

加湿器を使って部屋の湿度を適度に保ちましょう。

④刺激の少ない製品を使う

手洗いの際は、低刺激性や無香料・無着色の石鹼を使用するようにしましょう。消毒もアルコール濃度が高すぎないものを選ぶと肌への負担は少なくなります。

もしも…

- ・ひび割れや出血
- ・強いかゆみや痛み
- ・強い赤みや腫れ



これらの症状が現れた場合には、皮膚科の受診をおすすめします。

ウインタースポーツ

check

心から楽しむための3つの約束

冬の楽しみの一つ、スキーやスノーボードなどのウインタースポーツでは、毎年たくさんの事故が発生しています。楽しく過ごすために、絶対に忘れないでほしい約束があります。

装備を入念にチェック

手袋をや頭を守るヘルメットや帽子は必ず装着。雪の照り返しで目を痛めないように、ゴーグルも必須です。



他の人との衝突に注意

スピードの出し過ぎや急な滑り出しは衝突の危険が。周りを見て無理のないスピードで滑りましょう。



転ぶときは体ごと

無理な体制で転ぶと大けがになることも。転びそうになったら無理に手をつこうせずに体ごと転がったほうが安全です。

