

保健だより

津幡高等学校保健室

5月号

あわただしく4月が過ぎ、あっという間に5月がやってきました。皆さん、新生活には慣れましたか？日々勉強や部活に熱心に取り組む皆さんを見ていると、これから1年がとても楽しみになります。

5月下旬には総文総体がありますね。活動と休養のバランスを取りながら今月も無理をせずがんばってください!!

「受診のおすすめ」をもらったら・・・
保護者の方と一緒に確認。そして、早めの受診をお願いします！

まだまだ続きます 健康診断



健康診断はあくまで病気の「可能性」を調べるものなので、身体の詳しい状態はわかりません。「受診のおすすめ」を貰った人は受診のご協力をお願いします。

異常のなかった人も、この機会に普段の生活を見直し、自分の身体の調子を整えられるといいで

身だしなみを整えましょう★

頭髪服装指導の日になると、「爪切りを貸してください」と来室する生徒が多数います。爪を切りたいと気付いてくれる気持ちは良いのですが、もう少し早めに気付いて、自宅で整えることができるとさらに良いですね。

頭髪服装検査以外の日には、爪を長く伸ばしすぎて危険な生徒もちらほら見かけます。右側に掲載している「つめの切り方」を読んで、爪を切る際の参考にしてみてください！

つめの切り方 (正解はどっち?)

① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る



② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る

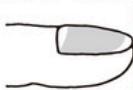


…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入りたりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついでいけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

総体に向けて、足攣り対策！！

試合中、一進一退の攻防の中、急に足を攣ってしまった！？皆さん、そんな経験はありませんか？

「足が攣る」とは、筋肉が伸びるためのマグネシウムが不足することで、筋肉が縮んだまま元の状態に戻ることができない状態です。

原因としては、ミネラル不足、筋肉疲労、水分不足、糖質不足等があります。

足攣り予防法①

ミネラルが多く含まれる食品を摂取すること！

例

●マグネシウム

(ひじき、わかめ、ごま、納豆など)



●カルシウム

(干しエビ、チーズ、小松菜、ヨーグルト)



●カリウム

(アボカド、ホウレンソウ、海藻類、バナナ)



足攣り予防法②

水分やエネルギー補給

スポーツドリンクには身体に必要な水分とミネラルが「水」に比べると豊富に入っているので、また身体の中に浸透しやすくなっています。ただし「水」を飲むよりも効果的に足のつりを予防してくれます。



足攣り予防法③

運動前後や寝る前のストレッチやマッサージ

体を温め、筋肉を伸ばすことは、筋肉の負傷防止に役立ちます。



負傷した筋肉は収縮しやすく、こむら返りが起きやすくなります。体内に疲労物質を残さないためにも、運動後のクールダウンは重要です

足攣りの対処法

①筋肉をゆっくりのばす

一気に伸ばすと筋繊維が損傷し、肉離れに発展することもあるため、慎重に優しくのばしてください。



②痙攣している筋肉のマッサージ

痙攣している部位を、片手で円を描くように、適度な力でマッサージすると、血液循環が促進され、正常な状態に戻りやすくなります。

③温罨法

温かいシャワーや温かいタオルを患部に当てることで、血行を改善し、筋肉のつりを徐々に、和らげます。※コールドスプレーや氷などの冷却は逆効果です！！

