

保健だより

令和2年10月15日
深まる秋号室
津幡高校保健室

朝夕、すっかり涼しくなりましたね。

あの暑い日々が懐かしくなるくらい秋らしく涼しい風が吹く日が増えましたね。寒暖の差が激しいので、体調を崩している人もたくさんいる様子。スポーツにも勉強するにも快適な季節ですから、早めに体調を整えて、この季節を楽しみたいものです。10月は行事も目白押し。3食きちんと食べて、楽しく運動して、十分睡眠をとって、身体にも心にもたくさん栄養をあげてください。



いよいよマラソン大会! 完走のための6か条

① 前日は早く寝るべし。

寝不足は体調不良の元です。緊張して眠れなくても、目をつむって横になっておきましょう。

② 早起きして、朝食をしっかり食べるべし。

走り出す3時間前には起きて、消化のよい炭水化物（おにぎりなど）やバナナを食べておくといでしょう。脂っこいもの、生ものは避けましょう。

③ はきなれた靴で走るべし。

新しい靴は靴ずれなどトラブルの元。はきなれた体育用シューズで大会に臨みましょう。靴ひもを結びなおしておくことも忘れずに。ゆるいままだとマメができますよ。

④ 前後の水分補給をしっかり行うべし。

走る前と走り終わった後の水分補給をしっかり行って脱水にならないよう、気をつけましょう。

⑤ 体を十分ほぐしてから走るべし。

前日はゆっくり入浴して、当日はストレッチで体をほぐしましょう。けがを予防できます。

⑥ 無理は禁物!! 自分のペースで走るべし。

本番になって張り切りすぎて、体調を崩してしまう人がいます。自分のペースを守りましょう。

打撲? 捻挫? に RICE 処置!

早い手当が、早い回復につながります!

Rest (安静)



プレーは中断!
試合中でも授業中でも!

Ice (冷却)



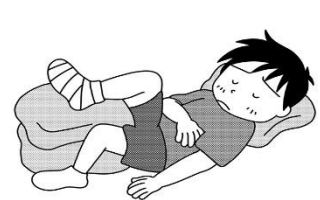
とにかく冷やす!

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定!

Elevation (挙上)



心臓よりも高く!



皆さん、世界手洗いの日って知っていますか？国際衛生年であった 2008 年に制定されました。世界では、私たちの生活には当たり前にある水やトイレが不足し、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、亡くなる子供たちが何百万人もいる現状があります。その原因の多くは、予防可能な病気。もし、石けんを使って、正しく手を洗うことができたなら、年間 100 万人もの子供の命が守られるとされています。コロナ禍の今、手洗いの大切さを考えてみませんか？

忘れないで！ 手洗いの“ウイークポイント”

指と爪の間

爪を立て、こする
反対の手のひらで



指と指の間

両手の指を
組み合わせて動かす



親指・手首

反対の手で
握るように持ち、
ねじる



このようにそれぞれ洗い方に特徴があり、ひと手間かかることも不十分になりがちなことの一因なのかもしれません。しっかり覚え、実践して、より確実な感染症予防につなげてほしいと思います。

準備ができたら打ってほしい。 インフルエンザ予防接種

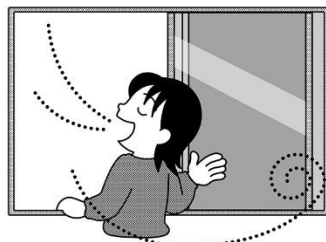
コロナウイルスとの同時感染が心配されているインフルエンザ。予防接種で 100% 予防できるわけではありませんが、重症化を防ぎ、集団での感染を抑えるなど、効果が期待されています。今年は重症化しやすい高齢者や持病のある方からの接種が始まりました。皆さんのような健康な年代は 10 月 26 日以降に接種が可能になるようです。接種を検討している人はかかりつけ医に相談して、準備できしだい打っておくとよいですね。



コロナに負けるな！

がまんの
毎日に
イライラする
ときは…

窓を開けて、深呼吸



こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう！

お部屋の片付け・そうじ



ジョギング・お散歩



軽い運動を続けましょう。



お手伝いもイイね！

マスクを
はずして、

からだを

うごかしたら、スッキリするよ♪