

保健だより

令和3年10月6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。

9月の涼しさはどこへやら、10月に入ってまた夏が戻ってきたような日が続いていますね。朝晩の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、楽しく運動をし、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、朝食をしっかりと食べるべし。

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と行うべし。

走る前と走り終わった後の水分補給をしっかりと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。

ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があると言われています。なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。

動的ストレッチ



ゆっくり開始し、徐々に動作を大きくしていくようにする

腕や足などをいろいろな方向に動かして関節の可動域を広げるストレッチ

運動の前に行うとよい(ウォーミングアップとして)

静的ストレッチ



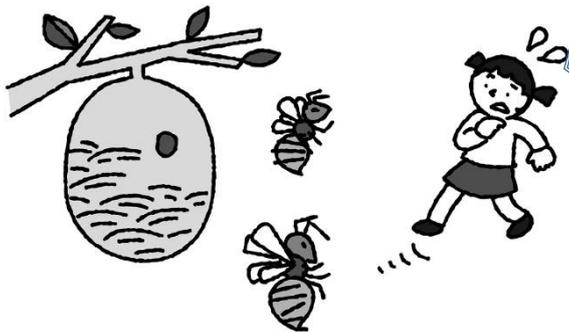
反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチ

無理をせず気持ちよいと感じる範囲で行う

呼吸は止めないようにする

運動の後に行うとよい(クールダウンとして)

《蜂にご注意を！！》



自然豊かな本校では蜂など見かけるのは日常茶飯事ですが、特にスズメバチは1年でも9～11月ごろに、生まれたばかりの女王蜂や巣を守ろうと攻撃性が増します。もし出会ったら刺激しないように静かに立ち去りましょう。間違っても手で振り払ってはいけません。さらに襲い掛かってきます。もし刺されてしまったら、傷口を絞りながら流水で洗い、できるだけ早く受診してください。アナフィラキシーショックの恐れがある人はまず刺されないように注意を！

コロナが落ち着いてる今のうちに、虫歯の治療や視力の確認へ！！

7・8月の第5波の影響が落ち着いてきました。虫歯の治療や眼科受診を先送りしていた皆さん、今のうちに受診しておきましょう。もっと寒くなってくると、インフルエンザの季節もやってきます。昨年は幸運にも感染者ゼロでしたが、今年はどうなるか分かりません。新型コロナと同時感染のリスクもあるので、予防接種が開始されたらかかりつけ医と相談して、ぜひ接種を検討してください。



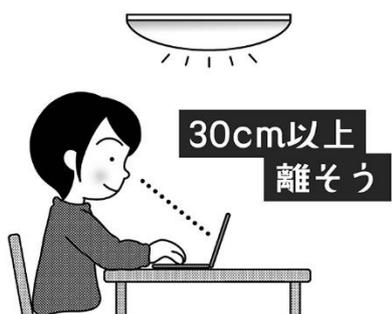
正しい手洗い できるようになった？



GLOBAL HANDWASHING DAY
10月15日は **世界手洗いの日**

10月10日は目の愛護デー

明るい部屋で



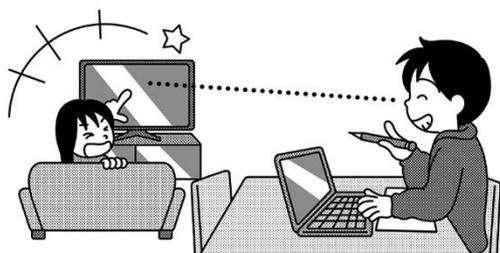
30cm以上
離そう

スマホも
タブレットも
1人1台!?

移動中はまわりの景色も
楽しんで



1時間くらい近くを見続けたら
10分は遠くを見よう



生活習慣を
目に優しい

定期的に眼科医の
指導を受けよう

