

ほけんだより 1月号



令和5年1月
三重県立久居高等学校
保健室発

新年あけましておめでとうございます！

3学期がスタートしました！みなさん体調に変わりはないですか。寒い日が続きますので、引き続き体調管理をしっかりと行っていきましょう！今年度も残りわずかです。悔いの残らないよう、1日1日を大切に過ごしていきましょう。

持久走が始まりました！



体育の時間で持久走が始まりました。持久走はその日の体調を考えながら、無理をせずに自分のペースで走りましょう。

事故・けがを防ぐために

- ①前日はぐっすり寝る！夜更かしをしない！
- ②朝食をしっかりと食べる！



必ず食べるようにしてください！普段なかなか食べられない人は、プリンやゼリー、バナナなど食べやすいものを少しでも食べましょう。空腹状態で走ると貧血になり、倒れやすくなります。



- ③汗ふきタオルや着替えを準備しておく！
- ④足の爪は切っておく！長いと内出血の原因になります。
- ⑤履き慣れた靴を履く！
- ⑥準備体操を必ず行う！



もし、走っている途中で、いつもと違う苦しさを少しでも感じたら、すぐに走るのをやめましょう！

持久走に多いケガ・スポーツ障害・・・こんなことで困っていませんか？



足の裏・甲が痛くなる

足底の土踏まずに張っている膜がランニングをする時に伸び縮みして衝撃を吸収します。むりに引き延ばされることの繰り返して炎症を起こすことがあります。十分なストレッチが必要です。

足がつる(けいれんする)

運動後はもちろんですが、運動前にもスポーツドリンクなどで水分補給をしましょう。脱水状態になると足がつりやすくなります。

膝の外側が痛くなる

膝の外側の靭帯と骨がこすれると起こります。スピードを落として様子をみましょう。

足にマメができる

靴は合っていますか？靴のひもはきつく締めすぎないようにしましょう。

冬「だからこそ」起こる！脱水！

みなさん日頃から水分をしっかりとっていますか。季節を問わず、人間の体は自覚のないままに呼吸や皮膚・粘膜から水分が蒸発しています。これを「不感蒸泄」といいます。健康な成人は1日に約900mlの水分を不感蒸泄で失うといわれています。寒い季節、水分を積極的にとらない環境ですので意外と脱水になりやすいのです！

こんな症状出ていませんか？

- 手先などの皮膚がカサカサしている
- 脱水の初期から表れる症状でダルさを感じる
- 口の中が粘る、食べ物が飲み込みにくい
- めまいや立ちくらみでフラットする状態

それは【かくれ脱水サイン】かもしれません！！

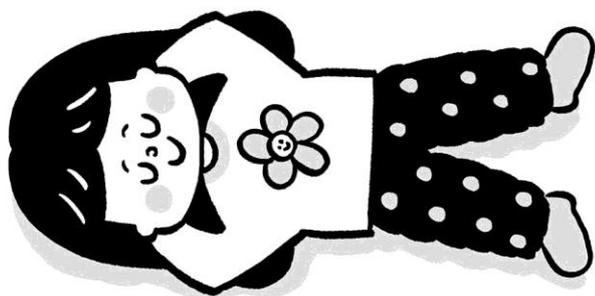


☆冬の脱水予防のポイント☆

- ①喉が渇く前に水分をとる。普段の水分補給には水か白湯が良いです！
- ②部屋の湿度をあげる。
加湿器の使用や、ぬれたタオルを部屋に干しておくだけでもOK！
- ③脱ぎ着しやすい服で体温をコントロールする。



ズボラさんでも大丈夫♪ 「やらない」 健康法



健康にいいとわかっていても、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいもの。そんなときは、「やらない／しない」健康法を試してみてもいいかな？

- 20時以降、飲食しない
- 体を冷やさない
- トイレを我慢しない
- 夜型生活をしない

この健康法、実は心にも効くんです。たとえば、「小さなことを心配する（気にする）ことをやめる」。すると、きっと心の緊張が少しゆるみ、気持ちりが軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない／しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。

2月の教育相談のお知らせ

スクールカウンセラー藤井先生の2月の相談日は、2月6日(月)、16日(木)、20日(月)です。相談を希望する人は、担任の先生や教育相談室、保健室に伝えてください。



保健室より

冬休み中に、受診勧告を持って病院受診した人は、受診結果報告書を保健室に提出してください。また、スポーツ振興センター関連の書類を持っている人も忘れずに提出してください。

