

保健だより

2012年1月
水産高校 保健部

あけましておめでとうございます。2012年を迎えました。今年は、皆さんにとってどんな1年になるのでしょうか。気持ちも新たに、「今年はこんなことをやってみよう。」と目標を立ててみるのも大切なことかと思えます。皆さんにとって、充実した1年になることを心から願っています。

今年も健康管理には十分気合を入れていきましょう!!!



持久走の練習開始!! その前に・・・

2月3日は、マラソン大会です。マラソン大会が近づいてくると、体育授業などで長い距離を走ることも多くなります。普段から部活等で走りなれている人もいれば、そうでない人もいるのではないのでしょうか。

持久走は、心臓や肺の機能を高め、体力づくりをするためには効果的なスポーツです。辛く苦しいだけではなく、それぞれが目標を決め、自分のペースを大切にしながら取り組みましょう。ただし、寒い時期ですので体もかたくなっています。十分な準備体操をしておかないと、ちょっとしたことでケガをしてしまいます。準備体操を十分に行いケガのないように走りましょう。

マラソン大会事前健康診断を実施します

マラソン大会を実施するにあたり事前健康診断を、1月25日(水)と2月1日(水)の2日間に分けて行います。この機会に、体調面で心配なことがある人は、学校医さん(鍋島先生)に相談してみましょ。検診の詳細については、クラス担任の先生を通じて連絡します。休まず検診を受けるようにしてください。

覚えておこう 基本のストレッチング

呼吸をしながら、高みを感じない程度にゆっくり伸ばします。各動作は10~30秒ずつ行ないます。

<p>手首・腕</p> <p>手のひらを着け、腰を後ろに引きます。</p>	<p>腕・肩</p> <p>肩の高さで、ひじを後ろに押します。</p>	<p>腕・肩</p> <p>ひじを持って、斜め後ろに押します。</p>	<p>肩・背中</p> <p>手は動かさず、腰を後ろに引きます。</p>	<p>胸</p> <p>軽くあごを上げ、胸を突き出します。</p>
<p>肩・体側</p> <p>耳に手の指をつけるイメージで。</p>	<p>腰</p> <p>胸を張り、顔は後ろに向けます。</p>	<p>太もも(表側)</p> <p>ゆっくりとからだを後ろに倒します。</p>	<p>太もも(裏側)</p> <p>ひざをかかえて、胸に引きつけます。</p>	<p>足・足首</p> <p>ひざを伸ばし、足の裏を床に着けます。</p>

インフルエンザが流行しています！！

インフルエンザの流行が本格化する季節になりました。伊勢志摩地域の保健所への届け出人数を見ていると、この地域も流行していることが分かります。新学期が始まりますが、校内の流行は最小限にとどめたいところです。毎日の、うがい・手あらいを励行しましょう。

小・中学校でもインフルエンザが流行していますので、兄弟がいる場合には、弟や妹がかかっているということもあるかと思えます。インフルエンザは、感染力の強いウイルスです。家族の中で、感染している人がいる場合は念入りに手洗い・うがい・部屋の換気を行い、室内が乾燥していないかどうか湿度にも気をつけましょう。

インフルエンザの型の違いって？

A型にはH1N1 とH3N2 の2種類があります。

H1N1：かつてはソ連型と呼ばれているものが流行していましたが、新たに 2009 年に発生した型が、ソ連型に置き換わって流行しています。

H3N2：香港型と呼ばれているもので、1968 年から流行しています。

これら2つのウイルスがどのように流行するかはその年によって違います。2009 年のように新たなインフルエンザが発生する可能性もあります。

そして、このA型のほかにB型があります。

A型とB型は症状も似ており、予防対策も同じです。



《厚生労働省「インフルエンザ1問1答」より》

今シーズンの流行は、インフルエンザウイルスの検出はA 香港型が多く、B 型も報告されているようです。

インフルエンザウイルスの構造

インフルエンザウイルスがどんどん増えていくことができるのは、ウイルスが周りにトゲトゲした構造をもっているからです。このトゲトゲした部分を利用して生き物の細胞にくっつき、中に入り、細胞内で増えます。そのあと、細胞を切って外に出て、また他の細胞にくっつき…と増えていくのです。



*38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状があるときは、まずはインフルエンザを疑い、早めに受診しましょう。

*くしゃみ、咳の症状があるときは、マスクを着用しましょう。



正しいマスク装着方法

- 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ゴムひもを耳にかけます。
- フィットするように調節します。