

保健だより 10月



H. 29. 10. 17

朝夕めっきり涼しくなりました。今年は10月に入っても気温が25℃を越す日もあり、温度差に対応できずに体調を崩す生徒も多く見られます。その日の天気や気温に注意しながら、環境の変化にうまく対応できるようにしましょう。また、耐久レースの練習後は下着をこまめに取り替える、汗の処理をきちんとするなど、自己の健康管理をしっかりしましょう。



耐久レース練習時のトラブル対処法

耐久レースの練習が本格的に始まり、保健室にも体育の授業後に来室する生徒が多くなりました。

先日実施した健康調査でも、膝や腰・足首などの関節の痛みや、走った後に腹痛や吐き気があると回答している生徒などが多く見られました。これらについては、自分の体調を見ながら練習を積み重ねて行くことにより、ある程度克服出来ます。メンテナンスをしっかりしながら積極的に練習して心身を鍛えましょう。

1. 規則正しい生活をしよう

- ① 1日3食、良質のタンパク質やビタミンなどバランスの取れた食事をする。(朝食は？好き嫌いないか？)
- ② 睡眠を十分にとる。(疲労感なくスッキリと目覚めるか？)
- ③ 風邪や体調不良はないか？(下痢や高熱は続いてないか？)

2. 水分補給

- ① 効果的な水分補給は、冷たすぎず熱すぎないものをこまめに摂取する。
- ② 体内の電解質などが汗とともに排出されてしまうので、吸収の良いスポーツドリンクや塩水などが有効。喉の渇きを感じてからの水分補給では遅い。

3. 筋肉の疲労回復について ～足底の筋肉や足首や膝関節、腰に負担のかかっている生徒～

- ① 保温する。(コールドスプレーで筋肉を冷やすと血行が悪くなり回復が遅れる)
- ② マッサージ等により筋肉を柔らかく保つ。走る前のマッサージクリームが効果的
- ③ 走行前後のストレッチを念入りに行う
- ④ 筋力トレーニングで積極的に膝や腰の筋力を高めると、関節痛や腰痛の予防になる。

4. 運動中に起こしやすい脇腹痛

脇腹痛の原因はよくわかっていないが、食事との関係が大きいと言われている。

〈考えられる原因〉

- ① 筋肉に多くの血液がとられてしまい、胃腸が酸素不足になる。
- ② 大腸の上下運動によりガスが動くことで痛みが出る。
- ③ 腹膜のけいれん
- ④ 心因性

〈対処法〉

- ① 走る前に多量の飲食をしない
- ② 大きく深呼吸し、体を前に曲げて腹筋をゆるめ痛むところをマッサージする。
- ③ 競わずにマイペースで走る。

5. 爪のトラブル(陥入爪や巻き爪など、足の親指の炎症が多い。)

- ① 深爪に注意する(爪は両端を短く切りすぎない)
- ② 足にあったシューズを使用する。
- ③ 疼痛・発赤・化膿などの症状があったら、かかりつけ医に相談する
- ④

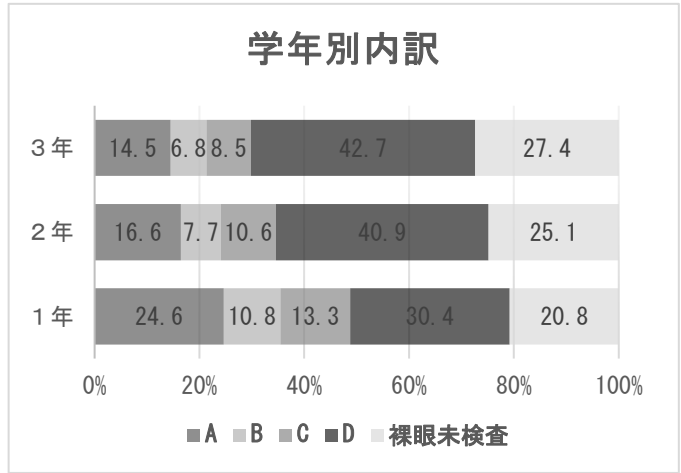
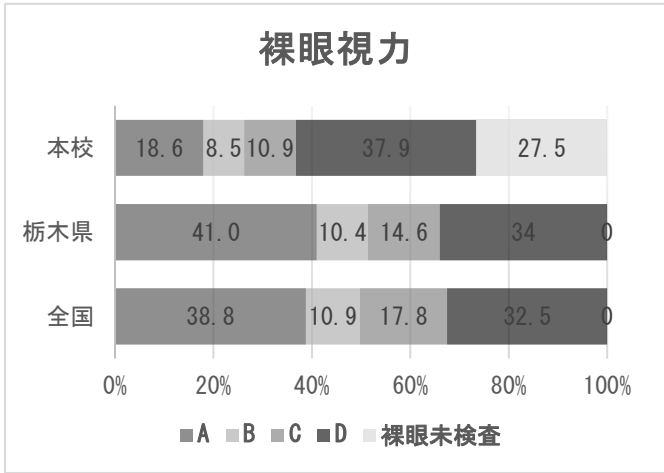


目を大切に！10月10日は目の愛護デー

皆さんは目を大切にしていますか？10月10日は「目の愛護デー」です。「目の健康」についてもう一度考えてみよう！！

1. 本校生の目の健康状態

4月の身体計測の結果、本校生の裸眼視力は全校生徒の81.4%がB以下という結果でした。これは、栃木県・全国と比較しても低視力者が多い事が分かります



2. 視力低下の原因は？（去年も書きましたが、、、）

視力低下の原因①「PC・スマートフォンのブルーライトの光」

ブルーライトは、他の光に比べて光のエネルギーが非常に強いとされています。このブルーライトを長時間浴びることにより、目は大きなダメージを受けます。目を酷使しすぎないためには1時間おきに10分程度の休憩を挟みましょう。10分が難しいのであれば、せめて5分だけでも目を閉じて休憩することをおすすめします。またブルーライトのカバーをPCやスマートフォンの画面につけましょう。

視力低下の原因②「物を見る距離」

私たちが物を見る時には、適切な視覚距離というものがあります。この適切な距離をキープして物を見ないと目に負担がかかります。適正な距離は、スマホ：30cm以上・本を読んだり書く時：30cm以上・テレビやPC：画面の高さの3倍以上です。また、自分の姿勢も見直してみましょう。

視力低下の原因④「メガネやコンタクトのしかたの問題」

メガネやコンタクトには様々な度数がありますので、自分の視力に合った度数のものを選ぶ必要があります。しかし、中には自分の視力に合っていないものを、長年使用し続けている人がいるようです。元々視力の悪い方は、これ以上視力が悪化しないように、普段からメガネやコンタクトレンズを着用しましょう。現在の視力をキープすることが、目のためには何より大切です。また、眼科できちんと目の状態を調べてもらい、自分に合った眼鏡やコンタクトレンズを使用するようにしましょう。コンタクトの長時間の使用は目を痛めるので、必ず眼鏡もセットで利用しましょう。コンタクトを付ける時間はできるだけ短くします。

* 現在視力の矯正不良者に対して視力の再検査をしています。（1・2年生は終わりました）

矯正不良者の中には、日常生活に不自由がないからと放置している人もいました。視力低下には上記のような色々な原因がありますので、眼科医できちんと検査を受け、正しい視力で学習出来るようにしましょう。

