

保健だより

小高マラソン大会に向けて

11月14日(土)は、『第27回 小高マラソン大会』です。健康状態はいかがでしょう？
トレーニングを重ね、規則正しい生活を送り、コンディションのよい状態で大会に参加しまし
よう。当日は、各自の能力を最大限に発揮し、自分のペースで走りましょう。

注意事項

- 1 前日は睡眠時間を十分にとる。
- 2 当日の食事は
走る3時間前には、食事と水分補給は完了しておく。
*朝食を摂らないと → 低血糖・酸素不足・その他、身体の諸機能の低下。
*走る直前に飲食すると → 吐き気・腹痛を起こしやすい。
- 3 当日の健康チェック(事故防止のために) 体調不良時、無理は禁物です！

当日、次の症状がある人は、SHRで担任に申し出る。

- 風邪が治って間もない人
- 1日数回下痢をしている人
- 熱(37℃以上)のある人
- その他具合の悪い人



- 4 スタート前にはウォーミングアップを十分にする。
- 5 走行中、身体に異常を感じたら
近くの関門の先生や生徒、保護者に申し出る。

マラソンを中止しなければならない症状

- ・胸が痛い
- ・ひどい息切れ、呼吸困難
- ・足のふらつき、頭のふらつき、めまい
- ・冷や汗がでる
- ・吐き気がする
- ・顔面蒼白
- ・脈の乱れ
- ・走るフォームが崩れる
- ・動きが鈍く、不安定

◎ラストスパートは、急激に心臓に負担のかかる危険な走り方です。
絶対に無理をしないようにしましょう。

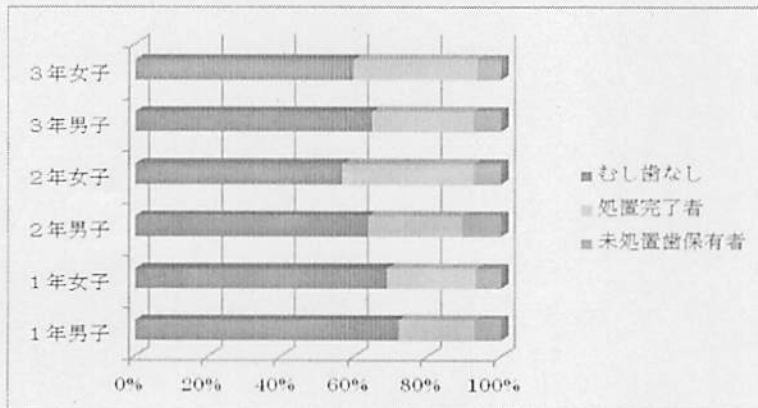
- 6 ゴールインしたら
・急に走るのをやめず、ゆっくりと走るようにし、さらに歩
きながら何回も深呼吸をする。
・汗は十分に拭き取り、静かに休む。
・早めに着替え、からだを冷やさないようにする。
・水分を補給し、うがい、手洗いをよくする。
・気分の悪い人は、すぐに近くの先生に申し出る。



11月8日は「いい歯の日」

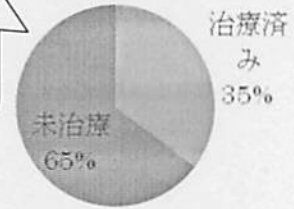
「11 (いい) 8 (歯)」の語呂合わせをもとに日本歯科医師会によって制定されました。

小高生 H27 歯科健診結果



歯科治療受診率

まだの人は
早めに治療
しましょう



全身に関わる歯の役割



骨と歯の共通点は?

人間の体を支え、脳や内臓を守る骨と、食べる時に欠かせない歯。両方に共通するのは、カルシウムです。骨と歯の主な材料であり、体内のカルシウムの99%が骨と歯にたくわえられています。体内のカルシウムが足りなくなると、骨や歯から必要な分を取り出して使います。カルシウムの量が少ない状態が続くと、骨や歯から持ち出す量が増えて、骨や歯が弱くなってしまいます。高校生には、1日あたり男子800mg、女子650mgが必要ですが、じゅうぶんにとれていないのが現状です。カルシウムを多く含む牛乳や乳製品、小魚、青菜などを意識して食事にとり入れるようにしましょう。

2015 インフルエンザ予防接種について

インフルエンザにかかりにくくする、またかかっても症状を軽くすると言われている予防接種。多くの病院が10月1日から接種を開始しているようです。

2015~2016年シーズンから、これまでの「3価ワクチン」から「4価ワクチン」に変更されることになりました。これまではA型2種類、B型1種類の3種類のウイルスが入っていましたが、「4価ワクチン」となりB型を1種類追加することによって、B型インフルエンザへのさらなる対応が期待されています。

予防接種は抗体がつけられるまで2週間ぐらいはかかり、効果は約半年続くとのことです。インフルエンザが流行する時期に合わせるなら11月~12月上旬までに受けることをお勧めします。

