



すっかり秋めいて日だまりがほっとする季節になりました。朝晩と日中の温度差が大きくなり、発熱で欠席する生徒が増えてきました。保健室にも風邪気味の生徒が多く来るようになりました。耐久レース練習の疲労もあり抵抗力が落ちています。布団を掛け忘れたり、走った後の汗の始末など“うっかり”が体調を崩す元、欠席しないで元気に登校できるよう、健康管理には十分に注意してください。

耐久レースまで後10日ほど、毎朝の健康チェックも始まりました。膝や腰などに痛みが出ている生徒もいるかと思いますが、ベストコンディションでレースに臨めるよう体調を整えましょう。

耐久レース練習時のトラブル解消に向けて

規則正しい生活をしよう。

- ① 1日3食、良質のたんぱく質やビタミンなどバランスのとれた食事をする。
(朝食は食べたか、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 風邪は早く治しておく。(高熱が続いていないか)



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(少量ずつ)摂取する。
- ② 汗には体内の電解質などが含まれているので、吸収の良いスポーツドリンクや塩水などが有効。
のどの渇きを感じた後の水分補給では遅い。

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が目立つ～

- 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。

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いわれている。

<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。

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。

深爪に注意する、足に合ったシューズを使用する、疼痛、発赤、化膿など症状があったらかかりつけ医に相談する。 ※爪は両端を切りすぎない方がよい。

～ヘルス・メッセージ～ 第7回 1年4組 担任 谷 昌範 先生の巻 保健委員 石原拓実、福田光広
今回は谷先生にお話を伺いました。

谷先生が語る健康の秘訣は徹底した自己管理と、いかなる体調においても弱気になることのない精神力でした。先生の起床は朝の5時、これを崩すことなく生活をしています。そして体調が良くない時は早く寝ることはもちろん、そのようなときこそ、調子が良い時のリズムで生活することを心がけているとのことでした。

気温の変化も激しく、これから冬へと向かうこの季節、体調を崩す生徒も多くなってきています。「病は気から」ということわざがありますが、みなさんも辛い時こそ“自分は調子がいいんだ”という意気込みで生活してみたいかがでしょうか。

このごろ 頑張り過ぎていませんか。

眠れない、イライラする、落ち込む、不安でいっぱい
やる気が出ない、いつもあせっている などなど

元気がなくなったり、活動が鈍くなったりした時は心のエネルギー不足かも。

頑張ることは悪いことではありませんが、人それぞれ向き不向き、得意不得意があり、間違った方向に頑張ってしまうと心も体も疲れてしまいます。

人は人、自分は自分、他人と比較することはありません。自分に合ったスピードで、マイペースで努力することが肝心です。

コップに水が半分残っている時、半分しかなくなったと思うのか、まだ半分残っていると思うのか、あなたはどちらのタイプですか。良い悪いではなく、自分の考え方の癖、傾向を知ること大切です。たまには自分にブレーキをかけたり、立ち止まってみたり、体のみならず心も休めてみましょう。

スポーツや読書、芸術に触れるにもいい季節です。

上手に気分転換できると活力も湧いてきますよ。

心肺蘇生法、AEDの実習を行う！

10月11日

現役の看護師さんを講師にお招きし、先生方が実習しました。

習うより慣れろ！ で、実習を重ねるごとに手際が良くなり、貴重な体験の場となりました。

