

保健だより 10月



H. 27. 10. 15

朝夕めっきり涼しくなりました。日中はまだまだ暑い日もありますがさわやかで過ごしやすい季節です。しかし気温の変化にうまく対応できず、体調を崩す生徒も多く見られるようになりました。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。)

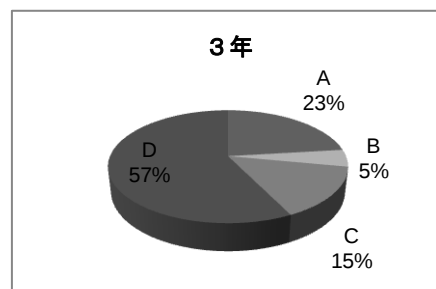
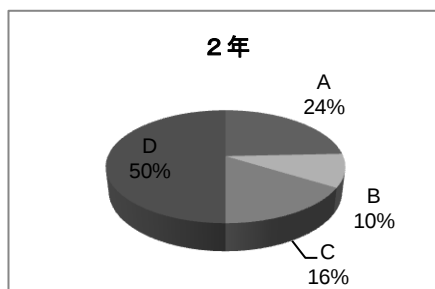
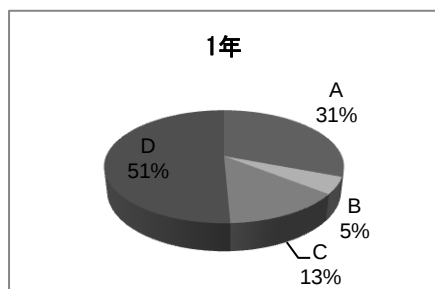
- ① 深爪に注意する(爪は両端を短く切りすぎない)
- ② 足にあったシューズを使用する。
- ③ 疼痛・発赤・化膿などの症状があったら、かかりつけ医に相談する



目の健康についてのアンケート調査の結果より

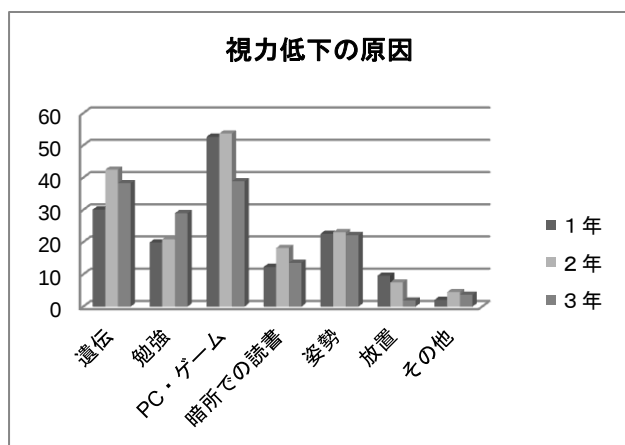
9月に実施した「目の健康についてのアンケート」の集計結果より、本校生の実態について一部抜粋しました。

1. 裸眼視力について(A:1.0 以上 B:0.7～0.9 C:0.3～0.6 D:0.3 未満)



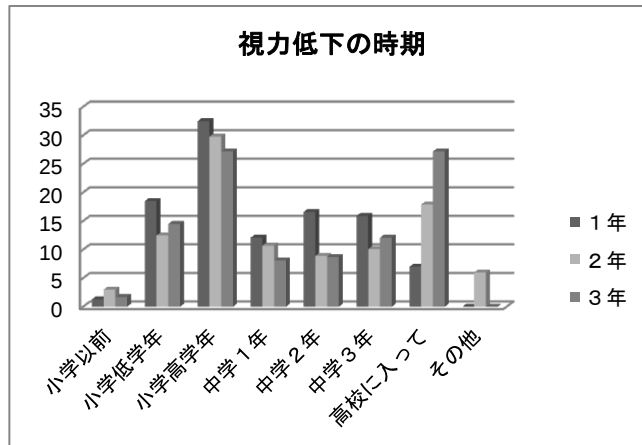
☆裸眼視力はどの学年も50%以上がDで、3年生は特にその割合が高いことが分かります。またC以下の生徒も含めると65～70%の生徒が低視力であることが分かります。

2. 視力低下の原因は？



☆視力低下の原因は、各学年で最も多かったのがPC・ゲーム等の使用によるものであることが分かりました。次に勉強、姿勢の順になっています。

3. 視力低下の時期は？



☆視力低下の時期は、各学年共に小学校高学年時に視力が落ち始めた生徒が多かったようです。また、高校に入ってから学年が上がるに従い、低下している生徒も多いので、注意が必要です。

保健委員の部屋



10月担当 2の4保健委員
膝附 直・砂崎尊行

10月のテーマ「目の健康」

10月になり、暑さが和らいで次第に肌寒い季節になってきました。突然ですが、皆さんはスマートフォンを使いすぎているいませんか？近年では科学技術が進化して、様々な電子機器が生まれました。その中でも特にスマートフォンにおいては、数え切れないほどのアプリが作られ、私たち高校生の中にもそれらのアプリに没頭している姿を度々見かけるようになりました。しかし、スマートフォン等の画面を長時間見続けると視力の低下やドライアイ・眼精疲労など、目に様々な悪影響を及ぼす危険があります。ですから、可能な限り自分でスマートフォンを使用する時間を制限し、目を休ませる必要があります。スマートフォンは大変便利ですが、健康への影響も考え、上手に利用しましょう。

また、空気が乾燥し湿度が低くなって来たことにより、目も乾燥し眼病にかかるリスクも高まります。目の乾燥（ドライアイ）が気になってきたら、適度に目薬等を使用し眼病予防にも努めましょう。