

ほけんだより

宇都宮高校 保健室

11月の保健目標
風邪やインフルエンザの予防を心がけ、
流行を阻止しよう!!



11月21日(木) 全校マラソン大会

マラソン大会に向けて、練習でも校外の一般道路を走るため、道路の段差につまずいたり、濡れた路面で滑って転倒したりと思わぬケガが起きています。練習中でもケガや交通事故には十分気をつけて走ってください。

1. 事前準備とトレーニング

- ・**トレーニング計画** : 無理のない範囲で、徐々に運動量を増やす計画を立てることが重要です。急に負荷をかけると、ケガや体調不良の原因になります。
- ・**ストレッチとウォーミングアップ** : 筋肉や関節の柔軟性を高め、ケガを予防するために、ウォーミングアップが大切です。
- ・**休息の大切さ** : 適切な休息を取ることが、パフォーマンス向上やケガの予防に繋がります。睡眠時間も十分に確保するよう心がけましょう。



2. 食事と栄養

- ・**バランスの取れた食事** : タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂取することが、体力や持久力を向上させます。
- ・**大会前の食事** : マラソン前には消化の良い炭水化物中心の食事を心がけ、脂肪分の多い食事は避けます。
- ・**水分補給** : マラソン中の脱水症状を防ぐために、適切な水分補給を習慣化します。マラソン大会本番でも、途中の水分補給が重要です。



3. レース当日の体調管理

- ・**コンディションチェック** : 大会当日は、体調不良を感じたら無理をしないことが大切です。体調が悪い場合は、参加を見合わせる勇気を持つことも必要です。
- ・**適切な装備** : 靴やウェアが走りに大きく影響するため、自分に合った装備を選びましょう。特に靴のフィット感やクッション性に気を配り、履きなれていない靴は避けましょう。

4. ケガの予防と対処法

- ・**ケガの予防** : 正しいフォームで走ることや、定期的なストレッチを行うことは、ケガの予防に繋がります。また、過度なトレーニングやオーバーユースも控えましょう。
- ・**応急処置** : マラソン大会本番中、ケガや体調不良がおきたときには、近くの関門にいる先生に申し出てください。当日は、医師と看護師が車でコースを巡回しています。

5. 心の健康とストレス管理

- ・**メンタルケア** : 競技に対する過度なプレッシャーやストレスが心身に悪影響を及ぼす可能性があるため、リラックス方法や自己肯定感を高める方法を学ぶことも大切です。
- ・**仲間のコミュニケーション** : チームや仲間と協力し、互いに励まし合うことが、楽しく安全に大会を楽しむための鍵です。

マラソンは、誰かとの競争というよりも自分との戦いだと思います。初めての長距離で心配もあると思いますが、最後までベストを尽くしてください。みなさんの健闘を祈っています!!

「秋の日はつるべ落とし」と聞いたことはありますか? 秋の日暮れが早いことを井戸の水をすくう釣瓶がおちる様子に例えたことわざです。実際に秋は、日が暮れると明るい薄明の時間も短く、あっという間に暗くなります。放課後、すぐに暗くなりますので、気を付けて下校しましょう。また、朝晩の冷え込みが強くなってくると、体が冷えやすくなり、風邪やインフルエンザに感染しやすくなりますので、手洗いやうがい、十分な休息など、体調管理に気をつけましょう。

21日(木)は全校マラソン大会があります。当日元気に参加できるように、天気にも恵まれるといいですね。



秋の健康管理 (すごしやすい季節でも油断は禁物 注意しよう!)



11月8日は、「いい歯の日」

≪歯科検診の治療状況 R6.10末現在 治療率 60.9%≫

春の歯科検診で、むし歯や歯の汚れで治療が必要といわれたのに、まだ受診をしていない人がいます。現在の歯科治療率は、60.9%です。未受診の人は、今年中に治療をしてスッキリしましょう。目指すのは治療率100%! 風邪は自然に治りますが、むし歯は放っておくとどんどん悪くなります。

宇高生は、昼休みにどのくらいの人が歯磨きをしているでしょう。感染症予防の点からも歯磨きは大変重要です。ぜひ昼の歯磨きを習慣にしていきましょう。

※歯科受診報告を提出していない人は必ず提出してください

