

ほけんだより 1月

平成31年1月号

松山南高等学校保健委員 102HR

あけましておめでとうございます。新しい年がやってきました。新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。1月はインフルエンザなど、冬の感染症の流行が本格化するため健康に注意したい時期です。1日1日を大切に、充実した1年にしていきたいと思います。

安全なマラソンのために

「あずはまつ」を守ろう!

あ あさごはんをしっかり食べましょう。また、あせをふいてからだを冷やさないようにしましょう。

す すいぶんをとりましょう。のどがかわいていなくてもこまめにとるようにしましょう。

は はやくねましょう。走る前の日はもちろん、走ったあとも注意。からだはつかれています。

ま まわりをよく見て走りましょう。ぶつかったり、無理に追い抜いてはいけません。

つ つめを切りましょう。手のつめがのびていると、友だちを傷つけてしまうことがあります。

2月5日(火)はマラソン大会です。日頃の練習の成果を発揮してください。そのためには、準備と毎日の健康管理が大切です。

- ★体育の授業内で、自分のペースを確認しておきましょう。
- ★睡眠はしっかりとっておきましょう。
- ★準備運動は念入りにしましょう。(捻挫や怪我を防ぐ)
- ★走った後はタオルで汗を拭きましょう。
- ★脱水症状に気をつけましょう。(水分・ミネラルの補給)
- ★履き慣れている靴で走りましょう。

マラソンなどの長距離を走るときは、ふだん健康に問題がなくても十分な健康管理が必要となります。心臓に疾患がある人は、主治医の先生の指導をもう一度振り返り、健康状態に不安がある人は受診するなどしっかりと体調チェックをしておきましょう。喘息がある人は、冷たい空気が発作を起こしやすくなります。走る前後は体を冷やさないようにし、吸入器を使用している人は必ず持参してください。

受験当日、なに食べる?

なるべくいつも通りを心がけて
いつもと違うものを食べるとお腹がびっくりして調子が悪くなることも。量は「ちょっと食べ足りないかも…」くらいがベスト。

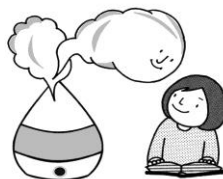
緊張で食欲がないときは
チョコレートなど、甘いもので少しでも脳に栄養を。

飲み物は?
試験会場は、寒いこともあれば暖房が効きすぎて暑いことも。温かいものと冷たいもの、両方を持っていくと安心です。ただしトイレが近くなるので飲み過ぎには注意。

万全の準備で実力を出し切って!

環境でも

加湿器を使う



空気が乾燥すると、気管や肺の気道の表面にある「線毛」が活発に働かず、細菌やウイルスをつかまえられなくなりやすくなります。
加湿器を使って、湿度を50～60%程度に保ちましょう。

かぜ・インフルエンザ対策

人混みには行かない



かぜ・インフルエンザの流行時は、なるべく人混みには行かないようにしましょう。出かけるときには、不織布製マスクをしっかりと着用して感染予防をしましょう。

換気をする



空気中にはウイルスなどがただよっています。1時間に1～2回程度、部屋の空気を入れ換えるために換気をしましょう。対角にある窓も開けて、空気の通り道をつくるのがポイントです。

正夢と逆夢 切り替えスイッチ



初夢に見るとおめでたいとされる「一富士二鷹三茄子」。じゃあ、悪い夢を見たら? 昔の人は、きちんとこれへの対応も考えていました。「これは「逆夢」だから現実では逆のことが起きる」と笑い飛ばしたのです。
ちょっとした考え方の転換で、もの見え方は変わってくるもの。「ツイてないな～」と思ったら「その分これからいいことがあるかも」。「失敗した…」というときは「次に生かそう」あるいは「友だちにウケるネタになるかも」。上手にスイッチを切り替えて、今年も明るく過ごしたいですね。

冬の感染症を予防しよう!

☆手洗い・うがい

いろいろな所を触っている手には、たくさんウイルスがついています。体内に取り込まないために手洗い・うがいを徹底しましょう。