

# ほけんだより

12月号  
ほけん  
ほけん

令和元年(2019年)12月発行  
熊本県立翔陽高等学校  
保健委員会  
3年 清田和沙 坂本聖夜 宮本(は)り  
2年 内村 堀 末 録 飯 塚 未 穂 葉 ち ほ ろ  
1年 野田 幸 路

## 今週は、長距離走大会!

### Q.なぜ、筋肉痛になるの?

A. 急な筋肉の使用により、筋繊維や周囲の組織に微細な傷がつき、炎症が起こるから。

運動不足の人ほど、筋肉が細くなっているため、日々の運動でも損傷しやすい!!  
日頃から運動をし、筋肉を細らせないことが大事!

★ 筋肉痛になったら...

傷ついた筋肉繊維の回復を促すために、ストレッチや軽いマッサージ、軽い運動、ぬるめのお湯での入浴などの血液を促すことを行いましょう。

### Q.なぜ、走るとわき腹が痛くなるの?

A. 右側が痛い→<sup>かんぞう</sup>肝臓が揺れて、<sup>おうかく</sup>横隔膜が引っ張られるから。

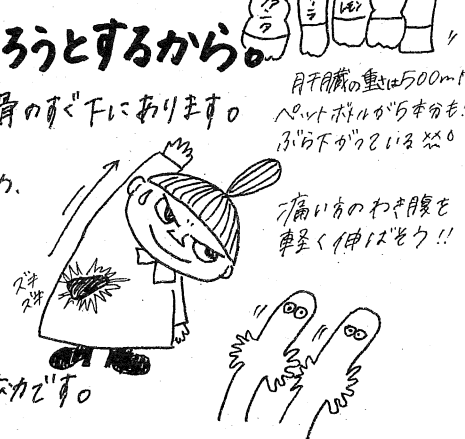
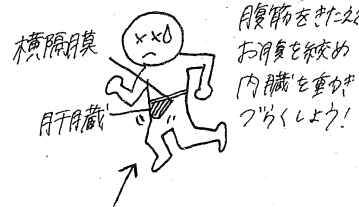
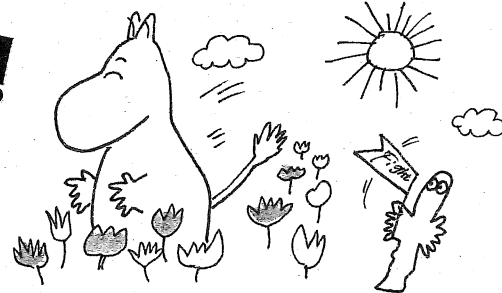
右のわき腹には、人間の内臓の中でもっとも大きな肝臓があります。走ることによって、この重たい肝臓が大きく揺れ、肝臓と横隔膜を結ぶ第9帯が引っ張られるために痛みが生じます。

左側が痛い→<sup>ひぞう</sup>脾臓が全身に血液を送ろうとするから。

脾臓は握りこぶしくらいの大きさで、お腹の左側、肋骨のすぐ下にあります。血液を貯めておく臓器なので、激しい運動をすると、血液が急激に筋肉などに送りだそうと過剰に働かため、左のわき腹に痛みを感じるようになります。

★ 走っているときにお腹が痛くなったら...

痛い方のわき腹を軽く伸ばしてあげましょう。深呼吸も有効です。



## コンディションを整えて走ろう!

### 走る前の十分なウォーミングアップ

筋肉が硬く縮んだ状態で運動すると断裂しやすくなります。ストレッチで筋肉を柔らかくしましょう。



### バランスのとれた食事と休養

筋繊維を太くして傷つきにくい筋肉をつくるために、良質なタンパク質を含め、バランスのとれた食事と質の良い睡眠をとりましょう。



### 急に全力で走らない

いきなり激しい運動を行うと筋肉へ急激な負荷がかかり、筋肉が傷つきやすくなります。軽い運動から始めましょう。



## なったことがない人も要注意!?

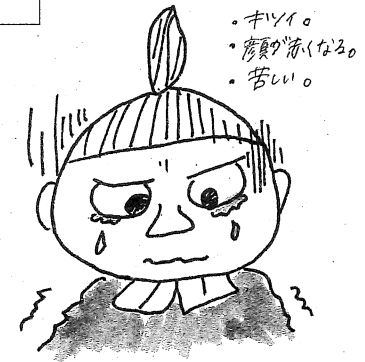
### ある日突然起こる「食物アレルギー」...

#### 食物アレルギーとは?

特定の食物が身体に入ると、顔の腫れや皮膚のかゆみ、呼吸困難などの症状がほじること食物アレルギーといわれます。多くは年齢が上がることも治っていきまが、

今までなったことがない人が突然症状があらわれます。

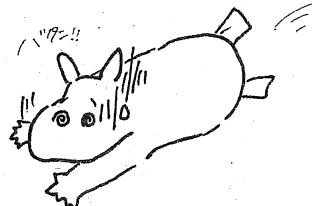
カニやエビなどの甲殻類、野菜や果物、小麦や蕎麦などが起こることが多いです。すぐに症状があらわれ即時型や、食後に運動することで症状が起こる運動誘発アスチマシーなどがあります。



#### 命をおびやかすアナフィラキシーショック

食物アレルギーの中で最も重症なのがアナフィラキシーショックです。さまざまな症状が一度に出る急激に血圧が下がり、意識を失い、生命を脅かす危険な状態です。

くもたり、意識障害、呼吸困難などの症状があらわれれば、すぐに救急車を呼びましょう。



### 冬に多い「寒冷じんましん・温熱じんましん」!

寒冷じんましんは冷水や寒い風、

温熱じんましんはお湯や暖房器具の熱風などが

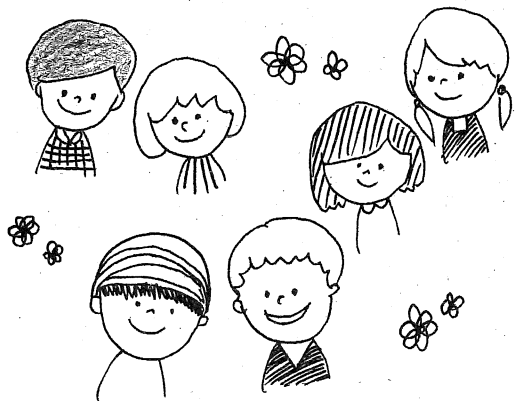
刺激となつて起ります。強い痒みと赤みを伴います。数時間後に、足跡形もなく自然に消えてしまうことがほとんどですが、何日も続くことがあります。皮膚科を受診しましょう。



# LGBT ~いろいろな人がいて当たり前の世界~

## LGBTとは?

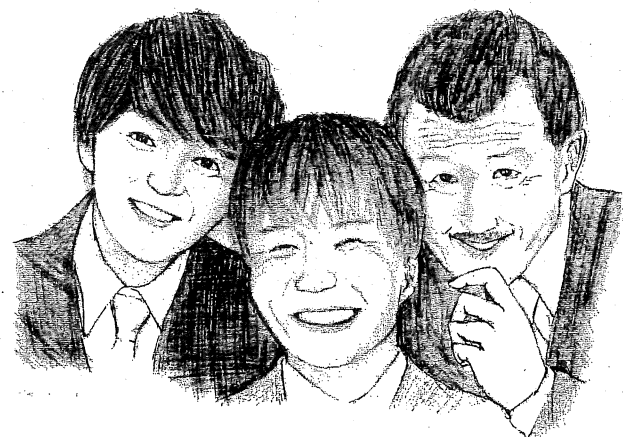
レスビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダーの略で、生まれたときの法律的・社会的に割り当てられた性別(男女)にとられない性別のあり方を持つ人の総称の一つです。



- L** レスビアン (同性を好きになる女性)
- G** ゲイ (同性を好きになる男性)
- B** バイセクシュアル (同性を好きになることも異性を好きになることもある人)
- T** トランスジェンダー (身体の性別とは違う性別を生きる、生きたいと望む人)

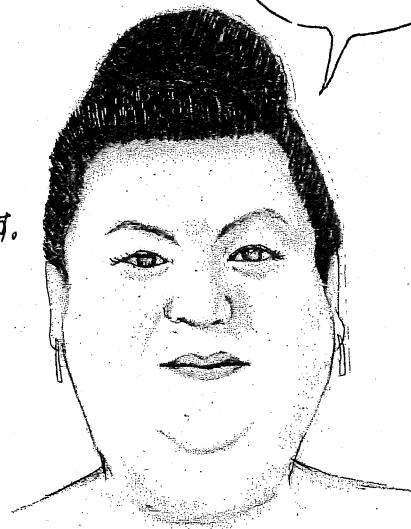
最近では、マツコデラックスさん、カズレーザーさん、ペエさんなどがタレントとしてよくテレビで活躍されています。「おまんずラブ」などのドラマも人気ですね。

LGBTは人口の約7.6%とされており、左利きやAB型の人と同じくらいの割合でいるのです。男性は女性を、女性は男性を好きになるとは限りません。人は多数派の意見を「正しい」、少数派の意見を「おかしい、間違っている」と思いがちです。周囲の心ない偏見から、一人で抱え込んで辛い思いをしている人がたくさんいるのです。顔や性格が違ふように、性も違って当たり前。人と違うことはおかしいことではありません。誰を好きになっていいし、自分が自分らしくいられることが一番です。



みんなが幸せになりますように♡

幸せの数は、人の数だけあっていいよ



# LGBTの人たちの不安や迷いに寄り添える、「アライ」

## アライ(Ally)とは?

英語で「味方、同盟、支援」と意味する ally が語源で、LGBTの人たちに共感し、寄り添いたいと思う人たちのことを指す言葉です。最近では、LGBTに限らず、女性や障がいのある人、外国人といったマイノリティ(少数派の人々)に対しての支援を表明しようと、アライという言葉を使ったりします。芸能人やスポーツ選手など多くの著名人の共感を得て、世界中に広がっています。

### \* LGBTの象徴としても用いられる6色のレインボーフラッグ

入口や受付など、目につくところに置く、または飾ることで、LGBTの人たちへの理解や配慮の姿勢を示すことができます。

自分と他者を受け入れられる翔陽生であれ!



3年1組担任

## 山田先生にインタビュー

担当教科: 数学  
女子バレー部顧問

Q アレルギーに関して気を付けていることはありますか?

A 私自身も花粉などいくつかのアレルギーを持っていますが症状がひどくならないように日頃から健康なことを心がけています☆

Q LGBTの方やマイノリティの方達も含めて幸せな生活を送るにはどうすればいいと思いますか?

A 自分も含めて皆の気持ちを大切にします。

Q 日頃体力を高める為になさっていることはありますか?

A よく食べてよく動く!!

Q 長距離走大会に向けて練習を頑張っている生徒に一言!

A 自分の限界を更新してください!



絵: 内村 楓来