

ほけんだより

11月

平成30年11月発行
 熊本県立翔陽高等学校
 保健委員会
 清田和沙、内村颯来
 坂本亜友、原田琳生
 小池花奈、寺本菜生

長距離走大会に向けて

12月7日

★大会前日・・・

① 睡眠をしっかり取る

最低6時間、最長で8時間は睡眠をとりましょう!!

② 適度な栄養と水分補給

普段の食事に炭水化物を少し増やすと◎

③ 足の爪を切っておく

★大会当日・・・

① 朝ご飯

走っている間、血液が筋肉にしっかり行き届くようにしたいですね!

走る3~4時間前に「おかず」少なめ。

炭水化物多めの朝食をとると◎

② 体調チェック

- 十分な睡眠をとりましたか?
- 頭痛や腹痛はありませんか?
- 発熱はありませんか?

★大会後・・・

① 汗冷えに注意!

体調不良の原因は汗冷えによる「乾いたタオルで汗をふき、上着を着る」などの対策を!!

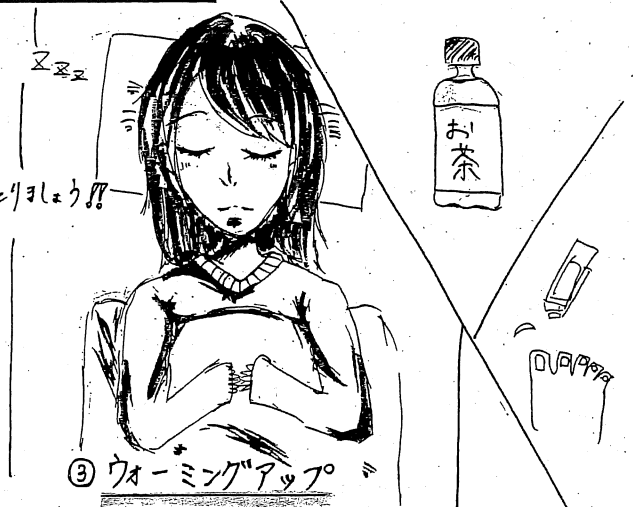
② アフターケアをしよう!

<アイシング>

冷却系の湿布を貼る、冷水に浸かるほど、とにかく筋肉を冷やしましょう!

<入浴>

湯船に浸かることで筋肉をリラックスさせる
 →回復に効果的



③ ウオーミングアップ
 ケガや障害の予防、柔軟性の向上を目的としています!

④ 走っているときに・・・
 途中で気分が悪くなったなら走るのをやめて、近くの人に頼んで先生に連絡してもらいましょう。無理は禁物です!!



<基本的なストレッチ>

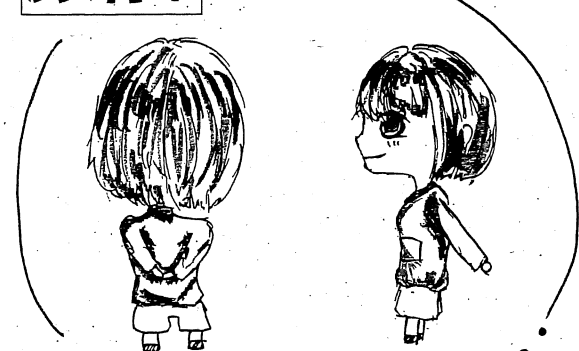
ストレッチは、体を柔らかくする、けがの予防のためのウォーミングアップ
 7-11のウォーミングアップ、リラクゼーション、疲労回復などの効果が期待できます。

肩・腕



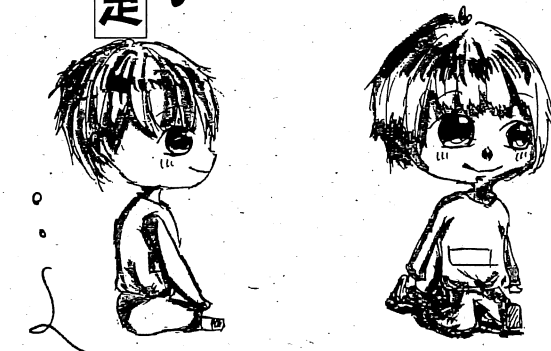
片腕を伸ばし、もう一方の腕でおさえながら自分の方に引っ張ります。

胸・背中

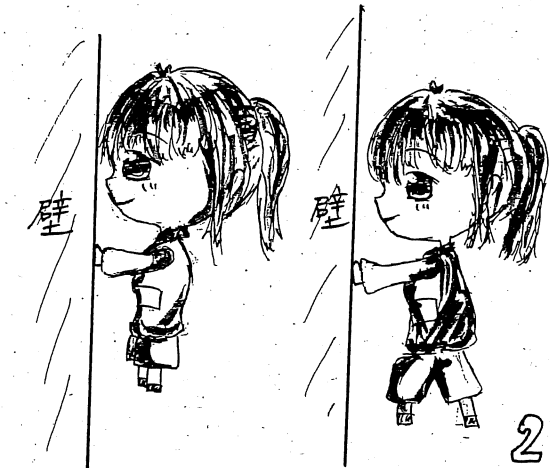


背中側で手を組んで、お尻の下に引っ張りながら、胸を前に出します。

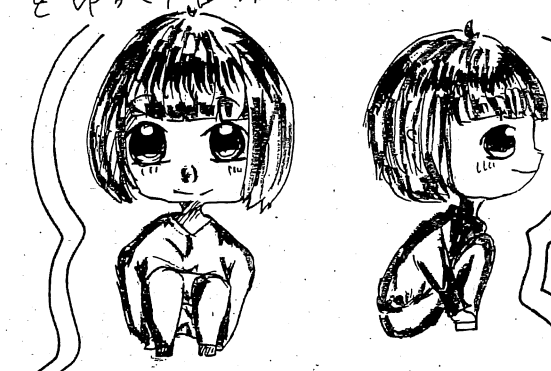
足



足を伸ばして床に置き、片足のひざをゆっくり曲げます。



壁に両手をついて立ち、足を前後させて体重をかけて足の裏側を伸ばします。



胸と太ももをひざとひざとつけてしゃがみ、両足首をにぎります。

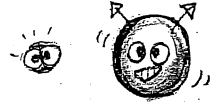


胸と太ももを付けて手を離すとひざを伸ばします。

☆マスクの効果

うっさない

くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるので、周りにウイルスが飛び散るのを防ぎます。



うるおす

マスクの中の空気が「温まって、乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出します。



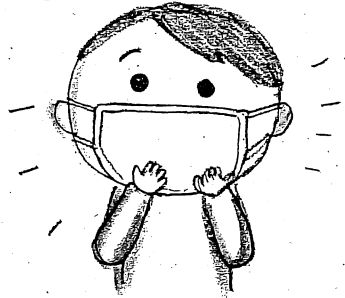
プラス1

「マスクをすれば「カゼ」やインフルエンザにはならない」というのは間違いです。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにしましょう。



そのマスク、きれいですか？

マスクの外側には、フィルター機能により、空気中のウイルスや花粉やホコリが、たくさんマスクには付いています。もちろん、表面にも驚くほどの汚いものがたくさん付着しています。マスクはいかに内側を触らないかが大切です。マスク着用時、外すときも手を洗いましょう！



上村 先生にインタビュー

◎ 朝ごはんはパン派？ ごはん派？

ごはん派

◎ 健康のために気をつけていること

毎日白ごはん、野菜を食べる

◎ リフレッシュの方法

お風呂に入ること

◎ どんな高校生だったか

学校では静かにしていましたが、家に帰って妹に笑いをとっていた

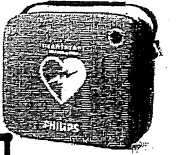
◎ 最後に翔陽生に一言

いつも笑顔でステキです



松内村 楓未

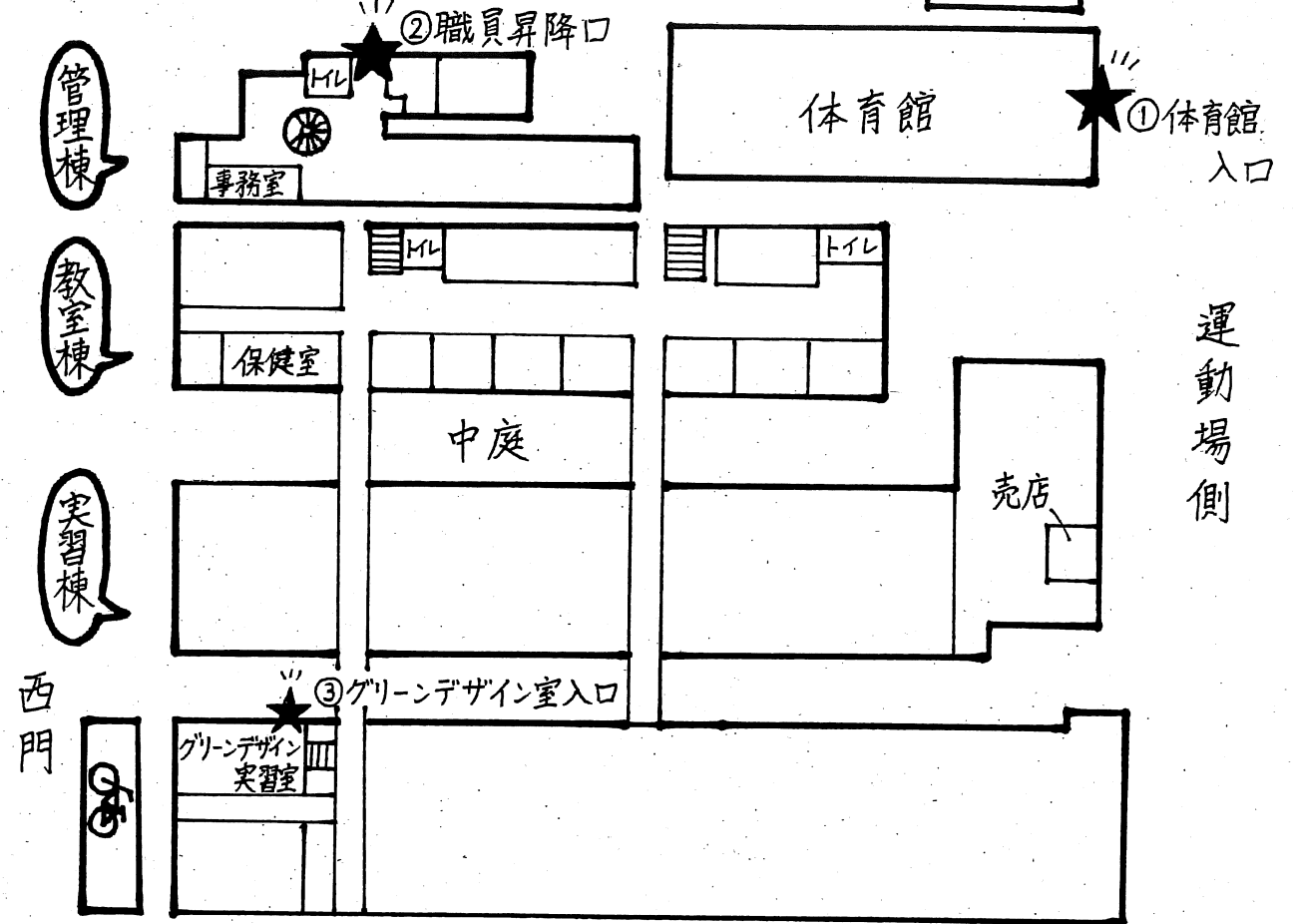
本校には、AEDが3台あります！



翔陽高校 AED マップ

1F

武道場



西門

運動場側



10月31日、「第2回生徒保健委員会連絡協議会」に行ってきました！
AEDの使い方や心肺蘇生法の実践練習をしました。
一歩踏み出す勇気を持つことが、人の命を救うことにつながります！

保健だよりコンクール 優秀賞 を受賞しました ☆

今年も優秀賞をいただきまして、今年から皆様が読みになるような保健だよりを作成していきます！
よろしくお願いします！

