

ほけんだより1月号

令和4年1月11日

大阪市立東中学校

保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

さて、冬休みはどのように過ごしましたか？少し生活リズムが崩れてしまっていないですか？3学期はあっという間に過ぎてしまいます。今年の目標を決めて1日1日を大切に過ごしましょう。

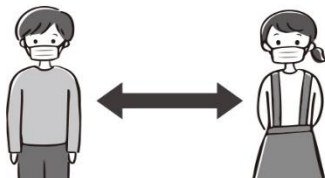
～ 今年も元気に過ごすために ～

昨年は感染症や健康について考え、実践する1年でした。今年もまだまだ油断はできません！！

規則正しい生活(早寝早起き・栄養バランスのよい食事・適度な運動)を心がけ、
自分のできる最大限の自己管理をして、自分の健康・周りの人の健康を守りましょう！

冬の健康 守るのは…

距離を保とう



心は離れすぎないで

清潔を保とう



こまめに手洗い

水分を保とう



体は乾いています



寒い季節の換気テクニック

寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



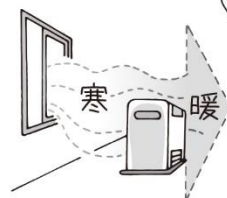
台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖

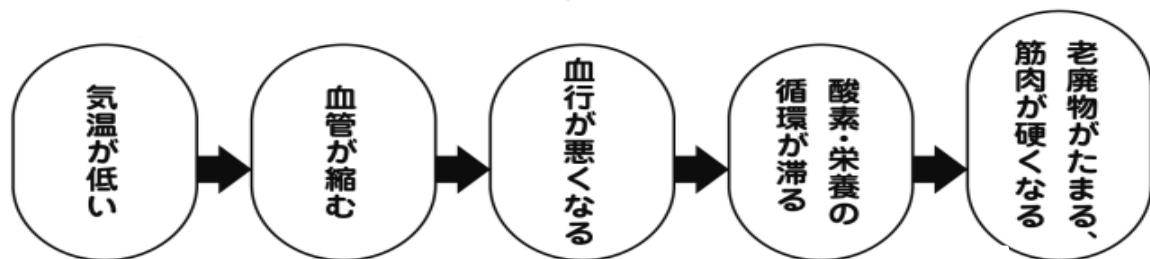
房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防！)

～ 寒いと固まる！そのワケは？ ～

「冬に起こる関節の痛み」と聞くと、インフルエンザや中高年の方によく見られる膝痛や腰痛をイメージする人が多いかもしれません。しかし、それ以外にも冬は体の痛みが起りやすい時季です。



こうしたことから、負担がかかりやすくなって関節が痛くなったり、首や肩が凝りやすくなります。また、ケガが治りかけているところや調子が悪いところには痛みが出やすくなります。

冷えて固まった体をほぐすには、体操やストレッチがおすすめ！
毎日少しずつ続けて、ケガの防止を心がけましょう！



～ 持久走について ～

体育の授業で
「持久走」が始まっています！

体調管理が大切です❄️



走る前、走っているとき、走った後に、自分の体の調子確かめましょう。

❄️ こんなことはありませんか？ 思い当たることがあったら、先生に申し出ましょう。

走る前

- ☐ 最近あまり眠っていない
- ☐ 朝食を食べていない
- ☐ おなかが痛い
- ☐ 頭が痛い
- ☐ 熱っぽい
- ☐ 気持ち悪い
- ☐ 体がだるい



走っているとき

- ☐ 吐きそう
- ☐ 足がもつれる
- ☐ めまいがする
- ☐ 筋肉がつった
- ☐ 関節が痛い
- ☐ 胸が痛い
- ☐ 頭がガンガンする



走った後

- ☐ 立てない。立ってもふらつく
- ☐ 胸がしめつけられる
- ☐ くちびるが白っぽい
- ☐ 冷や汗が出る
- ☐ 吐きそう・吐いた
- ☐ じんましんがでた
- ☐ 呼吸がヒューヒューゼーゼーする



< 筋肉痛のちがひ >

▼ 運動中 or 運動直後の筋肉痛は…**要注意！**

→ 肉離れなどを起こしているかもしれないので、すぐに冷やしましょう。

▼ 運動後 24～48 時間以内に現れる筋肉痛は…**乳酸という筋肉疲労物質のイタズラ！**

→ 温めて、血行をよくしてあげると楽になります。

体調をしっかり整えて、自己ベストタイムをめざして、自分のペースで走りましょう！