

ほけんだより 1月



大阪市立加美南中学校 保健室
平成 30 年 1 月 12 日 NO11

2018 年が始まりましたね。新年の始まりは「部活をがんばるぞ!」「苦手な教科を少しでも克服するぞ!」「いよいよ、受験!がんばるしかない!」など新しい目標を立て奮い立っていることでしょう。ぜひ、健康面についても目標を立ててみてください。小さなことでいいんですよ。小さい積み重ねが将来の自分にとって大きな財産となります。加美南中のみんなが健康で楽しい1年になるように、保健室からサポートしていきます。



暖かく 冬を過ごす 工夫

環境省では、「ウォームビズ」といって地球環境のために、暖房の温度を 20℃以下に設定し、各自暖かい服装をして過ごすことを推奨しています。たくさん着れば暖かいというわけではありません。衣服の中に空気の層を作ることが大切なのです。通気性の小さいものを一番外側にして重ねると空気の層ができ、暖かく過ごせます。



下着であたたかさ倍増



厚手の服を 1 枚着るより、薄手の服を重ね着したほうが、空気の層が多くできて暖かさが増します。中でも下着を着ることはとても効果的。冬の下着は綿+化学繊維をミックスしたものがおすすめ!今では保温効果の高いさまざまなインナーウェアが発売されていますね!

首・手・足をあたためる

マフラーやネックウォーマーなどは衣服内の空気との換気を防ぎ、首回りの保温に効果的。手袋や保温力の高い靴下は、手足の血流を増加させ、冷えを解消するために役立ちます。



体感温度は湿度で変わる

湿度を 15%上げると室温を 1℃下げても体感温度は変わらないそうです。乾燥から来る喉の痛みや風邪を防ぐためにも、加湿器などを活用して保湿するなどちょっとした工夫で寒さを感じにくいこともできます。

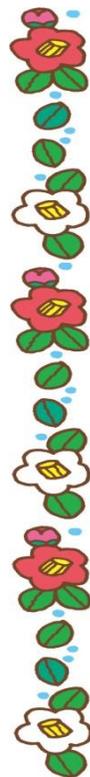


衣服内の換気も大事

暖房の効いた室内や部活動のあとは、冬でも汗をかくもの。特に防寒着は汗を吸わない素材でできているので、かいた汗が蒸発せずに身体を冷やすことも。冬でもタオルでしっかり汗を拭きましょう!



よく聞くケガ・病気 これってどういうこと?



①オスグッド病



この部分が痛みます
軟骨がはがれて浮き上がることもあります

症状は…

運動すると、ひざの 2~3 cm 下あたりが痛い。また、そこがポコッと腫れてくる。

生徒のみなさんからよく聞かれるケガや病気について少し紹介しておきます。Part2 もあるかも?



原因は…

すねの骨とひざの骨は、じん帯と軟骨でつながれています。ひざの曲げ伸ばしを繰り返すことで、このじん帯が炎症を起こしたり、軟骨がはがれたりすることが原因です。

運動時の注意、治療について

運動の前後には、太ももやひざを中心に、十分にストレッチをしましょう。症状が出たら、練習量を減らす、サポーターで保護するなどの対策をとりましょう。症状があれば、医療機関を受診しましょう。

☆こんなスポーツでなりやすい!
バレーボール、サッカー など



寒さも本格的になり、特に 1 月に入ってから寒い毎日が続いていますね。最近よく見かけるのが、ポケットに手を入れたまま歩いている人の姿!森先生自身も、つい寒くて学校にくる時は入れたまま来てしまうことがあります。(反省…)最初にも書いたように小さな積み重ねで猫背になったり、内臓等に影響することもあります。それに、転倒した際に手をつくことができず、歯を折るといった事故も起きています。寒いけどポケットから手を出して、背筋を伸ばして歩きましょう!



最近、うれしいことに「〇〇についてどんなんか知りたいから保健だよりに書いて!」「〇〇について教えて!」とリクエストをもらいます。(今後少しずつ書いていきますね!)それだけ保健だよりに読んでくれているのだという思いと、「自分の体のこと、ちゃんと知りたいんだね」「健康について興味があるんだね!」と感じ、嬉しく思います。今すぐ関係なくても、知っている知らないでは全然違う!世の中はそんなことがたくさんあります。ぜひ、いろんなことに興味をもってくださいね!

