



保健だより 9月号

＜南那須中保健室 平成27年9月発行＞

【9月の保健目標】 ■けがを防止しよう

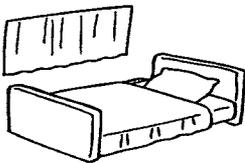
2学期がスタートしてから天候不順の日が多く、体調を崩してしまった人もいました。しかし、学校祭や各種大会などに向けて少しずつ準備が進められ、学校全体が活気づいてきたようです。行事が盛りだくさんの2学期、体調を整えて元気に取り組みましょう。

朝起きられない人 夜眠れない人 体内時計の乱れが原因かも？

私たちの体には、1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっていて、意識しなくても、日中は体と心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。そういう体のしくみに合った生活をしないと、体や心の不調がおきやすくなります。夏休み中に夜ふかしのくせがついてしまった人、週末はいつも深夜まで起きているという人は、体内時計の乱れによる体の不調がおきやすい状態です。ぜひ生活リズムの見直しをしてください。

よい寝つきと目覚めのために

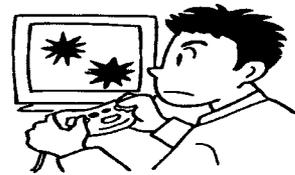
寝つきのために



眠る環境を整える



昼間体を動かしておく
時間を決めて起きる



寝る前の刺激に注意
洗顔・朝食で体に刺激を

目覚めのために



朝日をあびる



【昼夜のリズムが乱れることによって身体に現れやすい不調】

頭痛、疲労感、便秘、睡眠障害・起立性調節障害、生活習慣病など

スポーツの秋！ けがや事故を防ぐ豆知識①

☆ 運動の前にはウォーミングアップをしましょう！

いきなり運動を始めると、息苦しくなって心臓に負担がかかったり、関節や筋肉を痛めたりすることがあります。運動を始める前には、必ずストレッチやジョギングなどのウォーミングアップを行いましょう。

☆ 運動中の健康チェックをしましょう！

運動中に次のような症状があるときは、運動をやめて必要な手当をしましょう！

■自分で感じる症状

- ▲運動中に胸の痛みがひどくなる
- ▲ひどい呼吸困難を感じる
- ▲吐き気、めまいがする
- ▲頭痛がする

■他人が見てもわかる症状

- ▲顔色が青白い
- ▲唇が紫色になっている
- ▲動きのスピードが急に遅くなる
- ▲そばで声をかけても反応がにぶくなっている

スポーツの秋！ けがや事故を防ぐ豆知識②

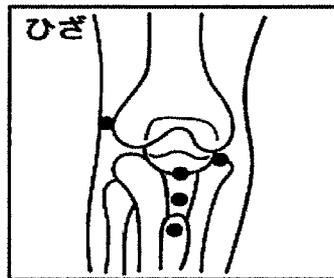
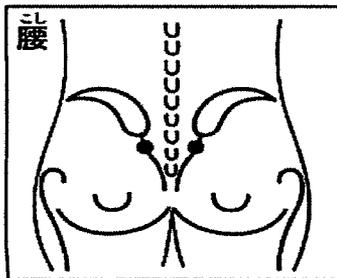
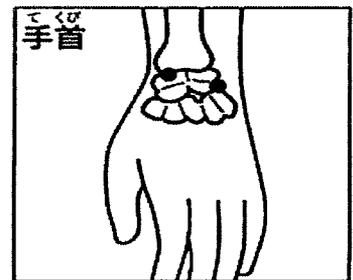
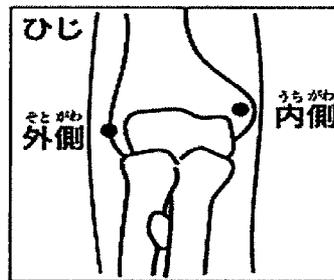
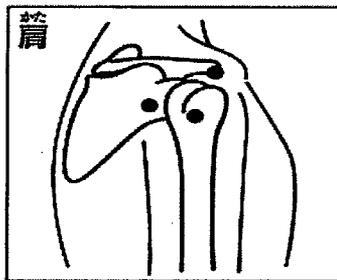
☆ スポーツ障害について知っておきましょう！

スポーツで同じ動きをくり返したり、特定の部分を使いすぎたりして起こるけがを「スポーツ障害」といいます。中学生は、骨や筋肉が発達の途中であり、おとなに比べて負担がかかりやすいため、スポーツ障害が起こりやすいのです。

放置していると少しずつ症状が悪化してスポーツが続けられなくなるようなこともあります。痛みや違和感が続くときは、放置せずに病院で受診しましょう。

スポーツ障害による痛みが出やすいところ

図の●は、成長期のスポーツ障害のチェックポイントになる場所です。おしめてみて痛みのチェックをしましょう。痛みが強かったり、だんだん強くなる場合は練習を中断し、病院でみてもらいましょう。



南中生の元気を応援するコーナー

～「食生活」編～

食欲の秋です！ あなたの食生活を点検してみましよう。
あてはまるものが多いほど、「食生活改善の必要あり」です。

- 朝食を食べないことが多い
- 毎日夜食にカップラーメンを食べる
- 野菜はあまり食べない
- おかずやみそ汁は濃い味が好き
- おやつはいつもスナック菓子
- 食事時間はいつも10分以内
- 水やお茶よりも甘いジュースを飲むことが多い

食生活は、あなたの健康に大きな影響を与えています。
問題点は何か、改善できることはないか、考えてみましょう。