

# 保健だより

【11月号】  
平成30年11月12日  
さいたま市立大宮西高校  
保健室・保健委員会

校内の木々も赤く色づき、寒さの訪れに備える季節となりました。  
本格的な寒さを迎える直前のこの季節は、昼と夜の寒暖の差が大きく  
体調を崩しやすくなります。季節を感じ、体調の変化を感じ取り、健康  
生活に向けて調整力を発揮しましょう。

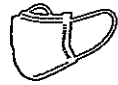


## 保健室からのお知らせ

- ① 「予防に勝る薬なし」冬の感染症に注意しましょう。  
\* 快食・快便・快眠で、抵抗力を高めた生活を心がけましょう。  
\* 今月末にはロードレース大会を控えています。体調不良がある場合は  
早めに休養したり受診をしたりして、しっかり治しておきましょう。
- ② 日本スポーツ振興センターの手続きは速やかに。  
\* 学校管理下の負傷等により受診した際には、保健室まで報告してください。  
\* 申請書類は速やかに保健室まで提出してください。(特に3年生はお早めに)

### 咳エチケット

マスクは、  
各自で準備  
しましょう。



寒くても  
ちよとがマシ!!

## 換気をしよう!!

11月9日(いい空気)は 換気の日。換気とは、空気の入替えのことです。  
1年を通して必要なことですが、冬にかけては、とくに2つの理由でとても大切に  
なっています。

① かせいインフルエンザが流行する  
かせいインフルエンザにかかっている人が  
せき・くしゃみをする時、1回あたり10万個程度の  
ウイルスが「飛」が出るといわれています。  
部屋をしめきっていると、ウイルスが空気中に  
たまってしまいます。

② 暖房器具を使うことが増える  
とくにガスや灯油を使うストーブの場合、  
燃焼することで空気中の酸素が減り、  
空気が汚れていきます。  
命にかかわる事故にもつながることが  
あります。

### ☆ 換気のコツ ☆

- 空気の通り道がどきまより、2カ所以上の窓を開けよう!
- 休み時間のたびに5分程度開けたままにしよう!



## 感染症の季節に備えて

# 免疫力を高めよう!!

### ◎ 睡眠

人間は眠ることによって自律神経  
のバランスをとっています。  
夜更かしすると交感神経  
の働きすぎてバランスがくずれ  
免疫力が下がります。



### ◎ 運動

運動をすると筋肉の発熱  
で体温が上がり、血行  
がよくなります。免疫細胞  
もスムーズに働き、免疫力  
も上がります。

### ◎ 入浴

1日の終わりに38~40  
°Cくらいのお湯にカツ  
ましよう。体温が上がると  
免疫力もアップします。



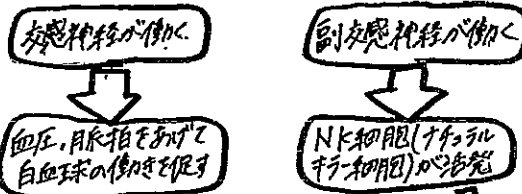
### ◎ 食事

- 免疫細胞のもとになるタンパク質をしっかりとろう
- ビタミン・ミネラル豊富な野菜もしっかりとろう
- 発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに!!
- すっぱいものや辛いものは自律神経のバランスを整えます。

## ★ 免疫力と深い関係

### 自律神経

活動する時に働く交感神経と休んでいる時に働く副交感神経がバランスよく働いている時  
免疫力はアップし、一方が働きすぎると低下する。



免疫力アップ



「11/28のロードレース大会  
にむけて体調を整えよう」

保健委員担当 2-4  
長谷川・手塚

(ロードレース大会に備えて) 足がつついた時の対処法 裏面

# 足がつった時の 対処法

冬のスポーツ  
時に注意!

昔はふくらはぎのことを「腓（こむら）」と呼んでいたため、足がつることを「こむら返り」とも言います。体を動かす前には入念にストレッチを行い、筋肉をほぐしましょう。

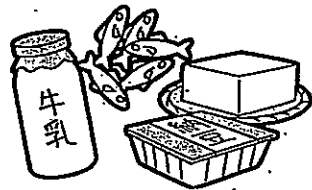


## 足がつるのは「筋肉のけいれん」です

長距離走などの運動中や、寝ている間に急に足がつって激痛が走ることがありますが、体の中で傷がついたりしているのではなく、何らかの原因で筋肉が急に縮んでいるために起きる症状です。主な原因には「神経が疲労し筋肉に指示を伝達できない」「筋肉の収縮に関わる栄養であるミネラル不足」「水分不足で血液が筋肉に上手く流れない」「眠っている間に体温が低下し、血行が悪くなって筋肉が縮む」などがあります。



## 冬も水分・ミネラル補給を忘れずに!



カルシウムとマグネシウムをどう

熱中症の「熱けいれん」も汗で流れ出たまま補給されないミネラル不足が原因で起きる筋肉のけいれんです。夏は注意して水分や塩分を摂るように心がけていても、冬はあまり気にしない人が多いのではないのでしょうか。冬でも運動時は必ず水分補給をし、よく足がつってしまう人はミネラルの多い食べ物を食事に取り入れましょう。

## 急に足がつったら? ~落ち着いて対処をしよう~

痛みが辛いのであわてて治そうと無理に伸ばしたり、何もできず動けなくなってしまいがちです。無理に力を入れると肉離れなどのけがにつながってしまうので、周りに人がいる時は助けをもらいながら徐々につったところを伸ばしましょう。

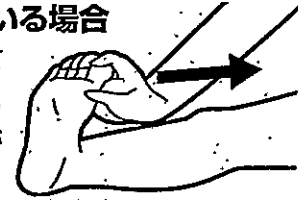
### ふくらはぎがつっている場合

ふくらはぎの筋肉を伸ばすため、手で足の親指を持ち、足首を上に向けて膝の方へ曲げます。



### 足の裏がつっている場合

足の指全体を持ってひざ側へ反らします。靴などは脱いだ方が行いやすいです。



### さわった足が冷たかったら...

季節の変わり目や朝晩の冷え込む時間帯は冷えが足をつらせる原因がかもしれません。タオルなどをかけて保温しながら対処しましょう。

## ストレッチはゆっくり行おう

スポーツ障害を防止するために、冬は特にストレッチは重要です。脳から筋肉に向かって指令を出せるように今のびている場所を意識して、ゆっくり8カウント数えながら伸ばすようにしましょう。早く動かすと引っ張っているだけになってしまい、体も温まりません。

