

保健だより

【9月号】
平成30年9月20日
さいたま市立大宮西高校
保健室・保健委員会

爽やかな秋を。朝夕の風が秋の訪れを感じるようになりました。
秋のはじめは、夏の疲れから体調を崩しやすい時期です。体調の変化に気を配り、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、健康で爽やかな秋にしましょう。

保健室からのお知らせ

- ① 体育祭に向けて・・・「健康管理も実力のうち」**
*各回ともに本番に向けて練習が進んでいることと思います。せっかくの本番に体調不良とならぬよう、体調管理に努めていきましょう。
*夏の暑さから一段落し、水分補給の意識が薄れがちですが、脱水状態での運動は危険です。こまめに水分補給を行い、脱水を予防しましょう。
- ② 9月24日～9月30日は、結核予防週間です。**
「世界の総人口の約1/4が結核に感染しています。」(2018年結核予防週間標榜)
『結核』は、HIV/エイズ、マラリアに並ぶ「三大感染症」です。
日本では1日に50人の新規患者が発生し、5人の方が命を落としている、私たちの身近にある重大な感染症です。タンのからむ咳が2週間以上続く、微熱・身体のだるさが2週間続く場合は早めの受診をしましょう。
*結核への正しい知識を持ち、規則正しい生活を心がけ、自分自身と身近な人を結核から守っていきましょう。



カラダのチカラ！「自然治癒力」を高めよう

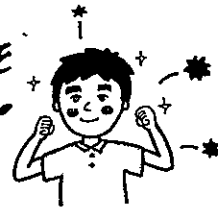
私たち人間が生まれながらに持っている、けがや病気を治す力、機能を大きくまとめ「自然治癒力」といいます。車やバイクを軽くすり抜けても、また少し熱っぽくても、ある程度の時間がたつと治るのはこの力によるもの。

また、重いけがや病気が薬を使ったり手術をしたりする必要のある場合も、どのくらい自然治癒力があるかで回復の仕方が違ってきます。

では、自然治癒力を高めたいと思ったら？

十分な栄養と休息、また適度な運動で血行をよくする、体を鍛えることが必要だといわれています。

つまり、きちんとした生活習慣として「食事」「睡眠」「運動」をばいぜんから続けることが、病気をけがの予防、そして早期回復にもつながるのだから。



9月28日は



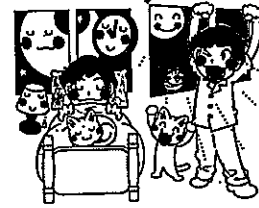
団の優勝への近道～4ヶ条～

生活リズムのバツ

夏休みで崩れた生活リズムを取り戻すために

早ね
早おき
朝ごはん

重
西
女



疲れを残さない

お風呂に入ること、たまた疲れを軽減することができる。

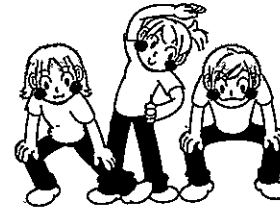


たゆりとお湯につかることで血行がよくなり、良い睡眠を取れる。

ウォーミングアップを大切に

体育祭開始前の準備体操、競技の直前にも

しっかりとストレッチをしてけが予防!!



こまめに水分補給

「のどがかわく前に飲む」

競技の前後、休憩時には必ず

水分補給を。

また水筒は

いつもより

大きめで!!



この時期は一日の気温差が大きくなっている。そのため、いつも以上に体調管理をしなければいけない。

最高の体育祭にするために

一人一人の健康の意識を高めていこう!!

保健委員担当 3-6
伊藤・木村