

ほけんだより 10月

真野中学校 保健室 令和5年10月2日 発行

日が短くなり、朝晩も少しずつ涼しくなってきました。1日の気温差が大きいので、肌着や1枚上にはおれるものを用意して、衣服の調節を上手にして体調を崩さないようにしましょう！
「スポーツの秋」「読書の秋」…など、これからは何をするにも快適で良い季節です。夏には暑くてやる気がでなかったことにチャレンジしてみよう！

真野フェスタ（体育の部）★安全に行うために

ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを
食べる

体や脳が
エネルギー
不足だと

思うように動けません

しっかり
ウォーミングアップ

体を温め
動かす

準備をしましょう

無理をしない

体調の変化
や痛みを
感じたら

無理せず休みましょう

運動後のケアも
忘れずに

ストレッチをし
て筋肉をほぐし

十分な睡眠で体を
休めましょう。

運動前の動的ストレッチ

ラジオ体操・ジョギング など

ストレッチには、動的ストレッチと静的ストレッチがあります。動的ストレッチとは、体を動かしながら筋肉を伸ばす方法です。動的ストレッチとは、体を動かしながら筋肉を伸ばす方法です。体を動かしながら行うため心拍数が上がり、体温が上がり可動域が広がります。

運動した後もストレッチは有効です。静的ストレッチは、同じストレッチ姿勢をキープして、じっくり筋肉を伸ばす方法です。筋肉に緊張を和らげ、血流を良くすることで、**疲れや筋肉痛を予防することができます。**

運動後の静的ストレッチ

部位ごとの筋肉をゆっくり伸ばすように
ポーズを 20 秒以上キープする。

※呼吸も止めずに行いましょう。

足がつるってどういうこと？

ふくらはぎは、下半身の血液を心臓に戻す力があることから、「**第二の心臓**」とも言われています。

足がつる原因

足がつるとは、ふくらはぎにある腓腹筋が急にけいれんを起こすことです。また、ふくらはぎを「こむら」ということから、「こむら返り」とも呼びます。

【筋肉疲労】

身体と同じで筋肉も疲労する。極度の疲労の中では神経が乱れて足がつる場合がある。

【血行不良】

身体が冷えていると、血流が悪くなり、筋肉は収縮する。その状態で運動すると筋肉が対応できず、足がつりやすい。

【水分不足】

による血行不良。汗とともに体内のミネラルが失われ、ミネラルバランスが崩れる。

足から心臓に
血をおくるよ

予防策

- こまめな水分補給
- 運動前と運動後のストレッチ
- バランスの良い食生活
- お風呂で体を温める

足がつったとき応急処置

①呼吸を落ち着かせリ
ラックスし、痛いところ
に手を当てる

②収縮した
筋肉をゆっ
くり伸ばし
て元の状態
に戻す

「すり傷はしっかり洗いましょう！！」

すりむいたところに砂やどろなどの汚れが残っていると、傷口から菌が入り、傷の治りが悪くなります。また、汚れが残った状態で治ってしまうこともあります。毎日洗うことで、傷の悪化の原因となる汚れや、死んだ組織などの異物は洗い流され、きれいな傷の表面が保たれます。また、水で洗うと患部を冷やして痛みを和らげる効果も期待できます。**傷は洗って治しましょう！！**

10月10日 10月10日は
目の愛護デー!

あなたのスマホ依存度はどれくらい?

友だちとのやりとりやゲームが楽しくて、ついスマホを長時間使っていて、気が付いたら夜中!なんてことはありませんか? やめた方がいいと思うのにやめられない...これは「依存」の始まりです。あなたのスマホ依存度をチェックしてみましょう。

☐ 寝るときに耳元にスマホを置いている 	☐ 食事中もスマホを見ている 	☐ トイレにもスマホを持っていく 	☐ 友だちといるときもスマホを見てい 
☐ スマホが近くにないと不安になる 	☐ 他の人の着信音が自分のものではないかと思うことがある 	☐ SNSは毎日何度もチェックする 	☐ スマホを持ったまま寝てしまうことがある 

当てはまる数が・・・

☐ もしSNSができなくなったら、友だちがいなくなると思う


1～2個 依存度はあまりない

このまま、日常のコミュニケーションを大切にね!

3～4個 依存度は軽度

家族や友だちとの時間をとるように意識しよう!

5～6個 依存度は高め

自分では気が付かないうちに依存しています。体の不調はありませんか。

7～9個 スマホ依存症かも

スマホがないと生きていけない、という感覚になっていませんか。

1人では生活リズムを変えられないのが依存です。一人で抱えず大人に相談しましょう。

現代人の目は疲れやすい?

人は、かつて日が沈んだら眠るという生活リズムで暮らしていました。しかし、現代は生活が便利になり、目を使う時間が増えています。たとえば、こんなことが大きく変わりました。



目の酷使(使いすぎ)

ゲームやパソコン、タブレット、スマホなど

いろいろな端末がありますが、連続して休める時間をとりましょう。また、姿勢や部屋の明るさに気をつけることで目の負担を減らせます。



夜遅くまで活動する生活

塾や習い事、24時間営業のコンビニ
夜間も昼間も変わらない活動ができるため、目を酷使する時間が長くなっています。また、夜間に強い照明を見ることは、目の負担になることもあります。

「目は心の窓、体の窓」「目の疲れは全身の疲れを表すバロメーター」といわれるくらい、目が疲れたと感じたときは、体も不調なことが多いようです。目をいたわる生活をするにはどんなところに気をつけたらいいのでしょうか?

たっぷり寝る

眠っている時間は、目を休めることができます。睡眠時間をたっぷりとりましょう。
※8時間はぐっすり眠ってほしいです。

目によいものを食べる

目の働きをよくするうなぎ「ビタミンA」や「ビタミンB2」をしっかりとりましょう。

豚肉
レバー
牛乳

適度に目を休める

長い時間テレビやパソコン、スマホ画面を見続けられないように、目を休める時間をつくりましょう。