

保健だより「KENKO GA ICHIBAN」

2024.9 福島工業高校 保健室

夏の疲れ
出ていませんか？



みなさん、疲れていませんか？体や心が疲れていると、免疫力が低下し、体調を崩しやすくなります。本校では、新型コロナウイルスが流行っています。感染症の予防として、うがい・手洗い・マスク着用の他、「今日は、疲れたな～」と思う時は、早めに寝てゆっくり休んでください。無理をしないことが大切です！疲れているときは、集中力が切れやすく、けがもしやすいです。けがの予防にも準備運動・ストレッチを行って、運動をしてください。また、疲労を回復するためには、睡眠と栄養のあるものを食べるのが大切です。

その① 睡眠のリズムを整える：夜更かしの癖がついている人は早めにリセット！

○免疫がアップ！

病気に対抗する力をつけます。

○成長させ、体力もアップ！

骨や筋肉を成長させ、また、傷んだ細胞を治します！

○脳がパワーアップ！

脳を冷やして休ませます。

○学んだことを記憶にアップ！

頭や体で学んだことを記憶に変えます。

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



その② 栄養のあるものを摂る：朝食からしっかり摂ってみませんか？

☆朝食を食べると良い理由

- ① 1日の必要な栄養素が摂りやすい⇒3食に分けるとしっかり摂れる。
- ② 「脳」や「内臓機能」など体全体が起きる⇒朝食で「体内時計」リセット
- ③ 体温を上げ代謝を上げる⇒脳にも血液が回り活動的に過ごせる

⚠「朝食抜き」は様々な健康リスク⚠

週3回以上朝食抜いていると…「2型糖尿病」発症リスク・「要介護」発生リスクが高くなる！！

運動前にしっかり準備運動をして、 けが予防に努めよう！



準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

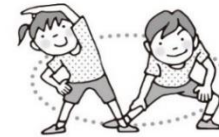
■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



打撲・ねんざ



冷やして安静にする

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

できるなら 応急手当

切り傷



傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

イテテ

筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。

