

ほけんだより 1

平成24年1月11日
旭丘中学校 保健室

あけましておめでとうございます。

いよいよ3学期がスタートしました。

今年の干支「辰」の文字には「元気良くふるい立つ様子」という意味があります。文字の意味のように、みなさんが元気いっぱいがんばれる一年でありますように。



運動中のけが・事故を防ぐために



睡眠と朝食はしっかりとろう!!

朝食は一日のスタートをスムーズに切るための大切なエネルギー源です。朝食をとるためには、早寝・早起きの習慣化が大切となり、朝食をとることで排便を促す効果が期待できます。しかし、朝食を食べないと脳のエネルギー不足により、集中力、意欲が低下して事故をまねくようなことになりかねません。実力を発揮するためにも毎朝の朝食の摂取を大切にしてください。

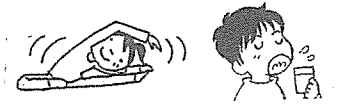
準備運動を忘れずに!! 8:15 ~ 8:20 / 月・金 8:35 ~ 8:40

運動する前にはしっかりと準備運動をして、体が動く状態にもっていくことが、けが予防のポイントです。次の2つの点に注意しましょう。

◎ストレッチングは、深く呼吸をしながらゆっくりと行う。

◎体が硬いからといって、無理に押ししてもらわないこと。

*保健だより裏面に「覚えておこう基本のストレッチング」を印刷していますので、参考にしてください。



運動後は身体のケアを!! 8:30 ~ 8:35 / 月・金 8:50 ~ 8:55

激しい運動のあとは、体内に乳酸などの疲労物質がたまり、疲れや筋肉痛の原因になります。これらを早く追い出すと、翌日はスッキリします。ストレッチングに加え、軽いジョギングをするとさらに効果的です。

ほかにあお向けに寝ころんで、あげた手足をバタバタと振るのも効果的です。

お風呂に入ったら、足のうらをこぶしてトントンとたたいたり、肩にシャワーを当てたりすると、血行が良くなり筋肉疲労も早く回復します。

インフルエンザ情報 NEWS(旭丘)

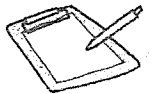


本校では、今シーズンに3名のインフルエンザの診断の生徒がいましたが、ご家庭での迅速かつ適切な対応で、今のところまん延にはいたっておりません。

3学期につきましても、体調不良時の早目の医療機関受診等、よろしくお願いします。

病院受診時には 症状をチェックしよう

- ①発熱…朝()℃、昼()℃、夜()℃
- ②鼻づまり…朝(軽・中・重)、昼(軽・中・重)、夜(軽・中・重)
- ③咳…朝(軽・中・重)、昼(軽・中・重)、夜(軽・中・重)
- ④下痢…1日に()回
- ⑤嘔吐…1日に()回 *その他、気になることをメモして病院に行くと役立ちます。



1月の行事予定

冬休み明けに…

よくある健康トラブル解消法

<p>朝起きられない</p>	<p>便秘</p>	<p>やる気が出ない</p>
<p>今日は昨日より30分早く寝ましょう</p>	<p>朝食とトイレタイムのために毎朝15分のゆとりを</p>	<p>「なりたい自分」を思い浮かべて今日の目標を</p>

1月16日(月)~

耐寒ランニングがスタートします



生徒のみなさんへ

2学期末に配付しました「参加確認書」を保護者の方に記入してもらい、

1月10日(火)に担任の先生に渡す…ということになっていましたが、まだ出していない人が少しあります。

全員提出しますので、まだの人は必ず学校に持ってきてください。

日々の身体のケアも、右のページを参考に実践してみましょう。



保護者の皆様へ

耐寒ランニングの期間とマラソン大会当日は、各家庭での毎朝の体調チェックと朝食を食べることについて、ご協力・ご支援のほどよろしくお願いします。お正月の箱根駅伝で優勝した東洋大学では、日々の食事(栄養)の管理がすばらしかったと聞きます。