



ほけんだより1が

H29年1月

津田沼高校保健室

2017年になりました。今年の目標は決めましたか？

今年度の締めくくりの3学期、元気で過ごせるよう、体調管理には一層気を付けていきましょう。

教室の換気をしよう！！

寒くなるとどうしても窓を閉めきるため、教室の換気が悪くなり空気が汚れます。室内にいるとあまり感じませんが、外から入ってくると、嫌なニオイがしたり空気の汚れを感じたりすることはありませんか？教室の窓を閉めきった状態だと、風邪などのウイルスはいつまでも教室に蔓延します。1時間に1回のこまめな換気でかぜやインフルエンザを予防しましょう！

換気をしている間は、少し寒いと思いますがみなさんも協力して風邪予防に努めましょう！



マラソン大会に向けて気を付けること



2月21日はマラソン大会です。マラソンは、心肺機能を高めるいいチャンスですが絶対に無理は禁物です。マラソン大会に向けて、自分の身体をしっかりと健康管理しましょう。走った後には、「自分も頑張ればできる！」という達成感を味わってください。

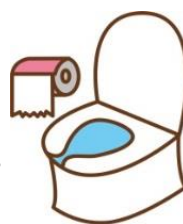
朝食をしっかり食べよう

朝食は頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。朝食を食べないと血液中の栄養が少なくなり、酸素の運搬ができないため、貧血や気分不良を起こします。



排便は済ませてこよう

大便是努力することによって規則正しく排泄できるようになります。出ないかもしれないけれど、毎日トイレへ行く時間を決めてチャレンジしてみましょう。



十分な睡眠をとろう

睡眠不足は脳貧血やおう吐・めまい・頭痛などを引き起こしたり、免疫力を低下させ、風邪などひきやすくなります。

マラソンなど体力がいる活動をする時は、特に十分な睡眠をとっておくことが大切です。



自分の足に合った靴を履こう

すぐに脱げるような大きい靴は、転倒の危険性があります。また、小さすぎる靴は足の爪を痛めます。かかとがしっかりしていて、履いた状態で足の指を動かせるくらいの余裕があるのが目安です。

さらに靴底のクッション性にも配慮できたらいいですね。



自分のペースで走ろう

自分の『走り』のペースを崩さないように、走りましょう。他の人のペースに合わせてしまい、息切れを起こしたりしないように注意しましょう。



体調が悪い時は早めに先生に知らせよう

体調が悪いときは無理をせず、先生に知らせてください。

また、周囲に体調が悪そうな子を見かけても先生に知らせてください。



自分の健康状態に敏感になろう

普段から、健康な時の自分の状態をよく知っておきましょう。そして、元気が出ない時や体調の悪い時は『なぜそうなのか？』と、原因を考えるようにしてみてください。原因に心当たりをつけたら、改善しましょう。自分自身の健康管理は、しっかり管理していきましょう。

