



寒さに負けない体をつくろう！

肌寒くなる季節になりました。日中の気温と朝・晩の気温差が大きく、かぜをひいている人も増えてきました。ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切になります。そのためにはバランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などが大切になります。

丈夫なからだづくりと、正しい生活習慣をこころがけて、これからの季節をのりきりしましょう。学校での集団生活では、一人一人の予防が大切です。

●冬に流行する感染症！！



これから一段と寒くなり、空気が乾燥してくると、インフルエンザの流行期が訪れます。今年は、10月から感染拡大の様子があり、連日ニュースなどでも取り上げられています。その他、胃腸の調子が悪くなり、吐き気や下痢の症状を起こす、感染性胃腸炎なども流行期に入ります。予防接種等も効果的ですが、自分の日常の生活の中でも、十分に感染を防ぐことができますよ。

自分のからだです。大切にしてください。

感染症の種類

かぜ

鼻水や咳が出る、のどが痛いなどの症状で、熱はでるが、急に高くなったりはしない。

インフルエンザ

発熱が38度を超え、手足の関節が痛む。突然、悪寒や発熱の症状が起こる。

感染性胃腸炎

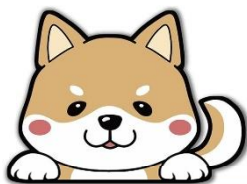
吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの消化器症状が出る。かぜのような症状から始まり熱が出ることもある。

溶連菌感染症

のどが腫れ、熱が出る。途中で治療を辞めると腎臓病の原因になることがある。

「新型コロナウイルス (SARS-CoV2)」の症状は、かぜの症状にとっても似ています。発熱・咳・頭痛・倦怠感・それに加えて、味覚障害などがあります。かかり始めは呼吸器に症状が出るところも似ています。

予防策はインフルエンザと同様です。免疫力を高め、予防をしっかり行い、この冬を健康に乗り切りましょう。



予防策

1. 泡立てた石けんでの手洗い・ガラガラうがいの実行。
2. マスクの着用。(咳エチケット)
3. 体調が悪い時には、学校以外の習い事や集団活動などの場所への外出は、できるだけ控える。
4. 規則正しい生活リズムの維持、継続。(睡眠・栄養)
5. 室内環境を整えるために、適度な湿度の維持と換気の実施。

マラソン大会に向けて



もうすぐマラソン大会です。

走ることが苦手な人もいると思いますが、ケガ無く大会を迎えてほしいですし、頑張った自分にも出会ってほしいです。

ベストなコンディションで臨めるように、日頃のケアについて、お伝えします。

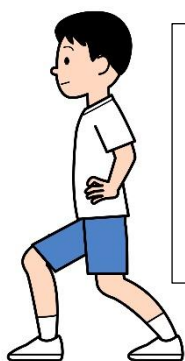
ケガや疲労をためないようにするには、運動前のストレッチと運動後のアイシング及び安静が大切です。

*ストレッチの効果

- ①筋肉や腱の柔軟性を高める。
- ②疲労によって起こる筋肉の緊張の程度を知ることができる。
- ③スポーツ障害（オスグット病・野球肘・腰痛など）を予防する。

*アイシングの効果

- ①筋肉や腱の炎症を抑える。
- ②筋肉や腱の修復をする。

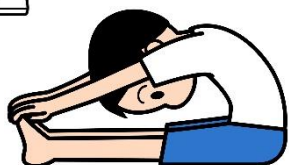


・呼吸を止めずに、動作に合わせて、ゆっくりと呼吸し、息を吐くときに筋肉を伸ばす。



・動作はゆっくりと呼吸をしながら 20～30 秒、この姿勢を保つ。

***走る前に、簡単にできるストレッチ**



・伸びている部分に少しのハリを感じるくらいが良い。



・両膝に手を当て、スクワットをするように膝を曲げ、そのまま上半身を左右にひねり、肩周辺の筋肉をほぐす。

●走る前は、体温・心拍数ともに低い状態です。不調やケガを招きやすいため、事前に体温を上げて、筋肉をほぐし、走りやすいように心拍数を上げておくことが大切です。そのための準備運動です。ぜひ実践してください。

今月もお伝えします。

保健委員会の活動の1つでもある爪の検査。特に「伸びた爪を切るように」と呼びかけを行っていますが、今も爪を伸ばしている人が少なくありません。伸びた爪は、指先を保護するどころか運動の邪魔になり、割れて痛みが起きたり、場合によっては相手を傷つけたりします。また、汚れが溜まりやすく衛生的ではありません。だからこそ、保健委員が呼びかけています。反応してくれない、改善してくれない状況は、呼びかける側の保健委員にとって辛い状況です。それでも頑張って声をかけています。

自分の体を清潔に保つために、長さも含めて、衛生的な管理をお願いします。

