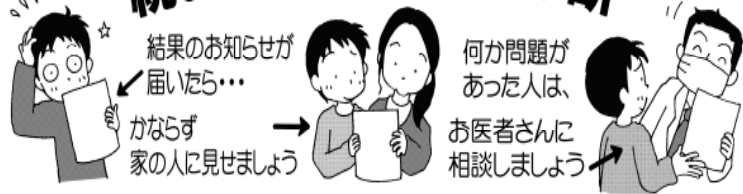


ほけんだより



平成 23 年 5 月 2 日
村上市立神納中学校
保 健 室

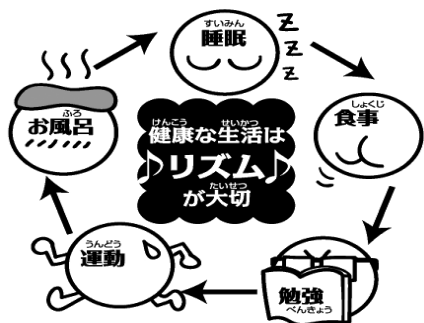
続いています・健康診断



4月に行った、内科検診・歯科検診・尿検査・視力検査の結果、専門の医療機関への受診をすすめる人にお知らせのプリントを渡しました。お家の人と相談して、早めに受診するようにしましょう。受診後は結果通知書を学校に提出してください。

新年度が始まっておよそ1ヶ月がたちました。クラスや部活など、新しい環境にも慣れてきた頃だと思います。しかしその一方で、心身の疲れが出る頃でもあります。

また、4月の半ば頃、インフルエンザの報告数が増加し、市内の学校においても学級・学年閉鎖の措置をとったところもあります。神納中学校でもインフルエンザや体調不良の生徒が何名かいました。5月に入り、日中は暖かくても、朝晩は肌寒い日があるので十分気をつけましょう。



心身の疲れをとったり、かぜやインフルエンザを予防したりするためにも、まずは生活リズムを整えるように心掛けてください。

来週は、1・2年生は自主研修、3年生は修学旅行がひかえています。連休を利用して、自分に合った方法でうまくリフレッシュしてくださいね。



世界禁煙デー 5月31日

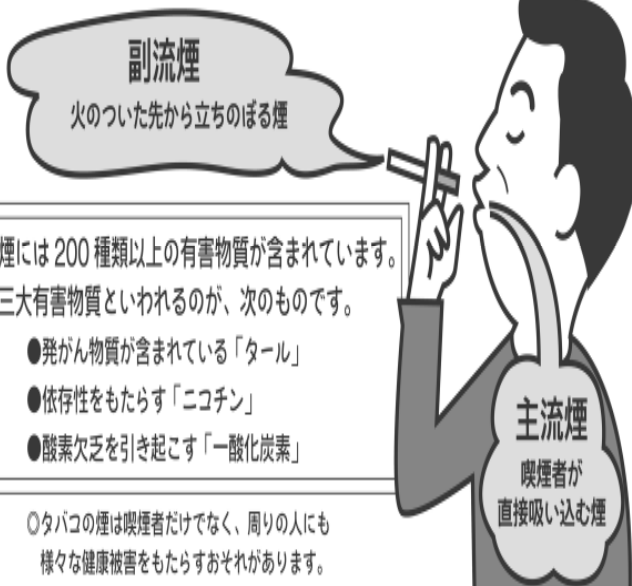


5月31日は「世界禁煙デー」。みなさん知ってのとおり、日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。これは、特に成長段階においては、タバコの害が体に影響を及ぼしやすいことが理由のひとつになっています。



タバコの害により、全身のあらゆる器官のガンや歯周病、心臓病、脳出血などの病気になる危険性が高まるといわれています。

タバコの煙には有害物質がいっぱいです！



修学旅行・自主研修…

校外学習です 事前準備はOKですか？



いつもとは違う雰囲気やウキウキ・ワクワクの校外学習。友だちの顔も新鮮に見えて、学校とは違ったふれあいや学習ができそうです。そんな心おどる校外学習も、体調をくずしたり、トラブルがあってはガッカリです。みんなが元気に楽しく過ごせるように、一人一人に注意してもらいたいことがあります。

規則正しい生活

たっぷり睡眠は元気のもと



前夜はできるだけ12時前には寝ましょう

しっかり食べてすっきり出す



3度の食事で胃腸の調子も整います

いつもの薬

予備もかならず用意しましょう



ルール・マナー

自己中心的な言動で迷惑をかけないように



筋肉痛について

運動部はこれから大会シーズンですね。毎日練習に励む姿が見られます。また、体育の授業をグラウンドで行っているときは保健室から一生懸命活動している様子が見られます。そのような頑張りもあってか、最近保健室に筋肉痛を訴えて来室する生徒が増えているように感じます。そこで、筋肉痛について調べてみました。

どんなときに起こる？

- ・普段行っていない運動を行ったとき
- ・長時間にわたる強度の激しい運動を行ったとき

その運動を行っている最中や翌日に起こる。

原因は？

運動中の筋肉痛：

血液によって筋肉に十分な酸素と栄養が与えられていない状況で起こる。

(このとき、筋肉中の乳酸量は高まるが、乳酸が筋肉痛の直接の原因ではない。)

運動後数時間～翌日になってからの筋肉痛：

運動に不慣れな場合や、運動時間が長かったり運動強度が激しかったり、収縮している筋肉が引きのばされる運動で起こる。筋繊維、あるいは筋繊維をとりまく組織の損傷、その後の炎症反応が原因と考えられる。



予防方法は？

もっとも有効な予防方法としては、収縮している筋肉をのばすトレーニングをして、徐々に筋肉をならしておくこと。



運動する前の準備運動と終わってからのストレッチをするのも大切だね！
お風呂でのマッサージも効果的☆

7

つるましがいらが



●温室の横の木(左奥) / 飛んでいる鳥 / 時計の針 / 穂あみの花(左手前) / ソフトクリーム / シュース / 真ん中の親子 / 右側の女子のホシエット