

# ほけんだより12月

大矢野中学校  
ほけんだより 12月号  
令和4年12月7日  
文責 林田 葵

## 持久走の練習が始まりました！！ ～元気なからだで参加しよう！～

### ★元気なからだをつくるためのオススメ生活★

#### しっかり運動



運動することで、**体力**だけでなく**病気にまけない力**(抵抗力)もつきます。**筋肉痛の予防**にも効果的です。

#### 《とりくみ》

- ★体育でしっかり運動する。
- ★準備体操を念入りにする。

#### たっぷり栄養

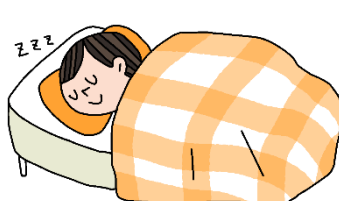


栄養をたっぷりとることで、運動するための**エネルギー**をつくることができます。朝ごはんは特に、1日の**パワーの源**なので、必ず食べましょう。

#### 《とりくみ》

- ★1日3食しっかり食べる。
- ★いろいろな食材を食べる。

#### ぐっすり睡眠



睡眠は、その日の**疲れ**をとり、次の日の**エネルギー**をつくります。睡眠不足になると、走るときに頭が痛くなったり、きもちわるくなったりして、**本来の力**がだせません。

#### 《とりくみ》

- ★就寝、起床時刻を決める。
- ★遅くても23時頃には寝る。

### ★おぼえておきたい…『こむらがえり・筋肉痛』の手当て★

#### こむらがえり

『ふくらはぎ』の筋肉がけいれんを起こした状態(足がつる)。水泳やランニングなどの運動中や寝ているときに起きやすい。

#### 《起こりやすいのは、こんなとき》

- ふくらはぎの筋肉がつかれたとき
- 足の血液の流れがわるくなっているとき
- 血液中の水分不足のとき

#### 《治療法》

- ☆ストレッチでふくらはぎをのばす。
- ☆あおむけに寝て、周りの人に足をのばしてもらう。

#### 筋肉痛

運動による筋繊維の損傷を修復する際に、炎症が起こった状態。

#### 《筋肉痛の予防法》

- 体が温まっていないまま運動をすると、筋肉にストレスがかかる。準備運動をしっかりとて体をほぐす。
- バランスのとれた食事をとる。疲労回復の効果があるビタミンB1がおすすめ。

#### 《治療法》

- ☆運動の後、筋肉をほぐすストレッチをする。
- ☆お風呂で体が温まったときに、マッサージする。

## 12月保健目標 ～感染症予防をしよう～

冬は、感染症が流行しやすい季節です。**低い気温と湿度**は、ウイルスにとって最適な環境のため**感染力が強くなります**。最近では新型コロナウイルス感染症の感染者が全国的にも増加傾向です。また、この時期注意が必要な感染症が「**インフルエンザ**」と「**感染性胃腸炎**」です。熊本県内でもインフルエンザの発生報告が少しずつ出ています。感染性胃腸炎は増加傾向にあります。

いずれの感染症においても、感染対策はこれまでと同じです。**毎日の検温と健康観察、こまめな手洗いうがい、マスクの着用、換気、手指消毒(感染性胃腸炎には効果が低い)、規則正しい生活**等です。感染症の流行しやすい季節だからこそ、さらに意識的に感染対策を行っていきましょう。

## ～特に意識してほしい！感染対策～

### その1 こまめな手洗い

「寒いと冷たい水で手を洗いたくない!!!」と思っている人も多いのではないのでしょうか。中には「**アルコール消毒をしているから大丈夫でしょ!**」と手洗いの回数が減っている人もいるかもしれません。実は、**アルコール消毒は感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)には効果が低い**とされています。だからこそ、こまめな手洗いが重要です。水で適当に洗わず、石けんを使ってしっかり洗いましょう。

洗い残しに注意!



### その2 正しいマスクの着用



毎日のマスク生活も当たり前になりましたね。マスクを着用することで、咳やくしゃみによる飛沫感染を防ぐことができるだけでなく、吸った空気に湿気をあたえ、温度を上昇させる効果があり、「**自家製加湿器**」となります。**ウイルスの増殖を抑え、鼻やのどの乾燥を防ぐ**ことができるため、感染リスクを抑えることができます。鼻までしっかり正しくマスクを着用しましょう。

### その3 「対角開け」で常時換気

**暖房使用中も常時換気**に努めましょう。廊下側と窓側を**10cm～20cm対角に開ける**ことにより、効率的に換気することができます。寒いからと換気をしないと、感染リスクが上がるだけでなく、二酸化炭素の濃度が上がり**思考力の低下・眠気・頭痛・吐き気**の原因にもなります。

