

保健だより11月号



2012年11月12日発行
松山聖陵高等学校 保健課

11月になり、木々が美しく色づき始め、目を楽しませてくれています。何のために紅葉するのか、その理由はまだ明らかにはなっていないようですが、寒さに備えて栄養をたくわえ、木を守るためという説もあるようです。

私たちも、そろそろ、冬に向けての「からだの準備」を始めましょう。

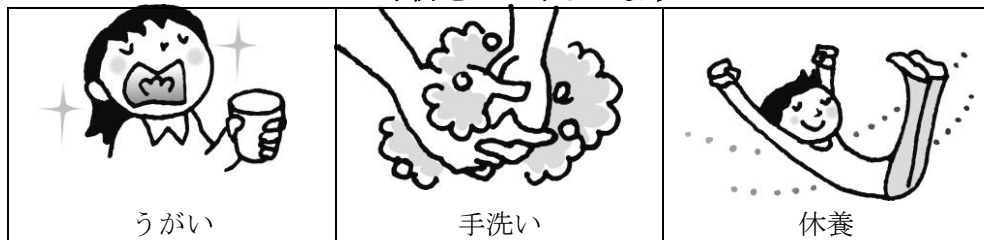


季節を感じる からだのサイン



↓
空気が乾燥しているサインです

↓
かぜ予防を心がけましょう



インフルエンザのワクチンについて

人によってちがいはありますが、インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまで約2週間程度かかり、約5ヶ月間、効果が続くと考えられています。ワクチンを接種する人は、12月の初めくらいまでに受けましょう。

スポーツ前の体調チェック

- ◇ 昨夜は、よく眠れましたか？
- ◇ 下痢をしていませんか？
- ◇ 頭が痛くありませんか？
- ◇ 発熱はありませんか？
- ◇ 痛むところはありませんか？
- ◇ いつもより、からだが重かったり、だるかったりしませんか？

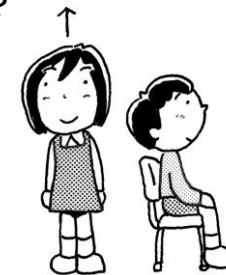


安全にスポーツをするには、まず、自分のからだとしっかり向き合うこと。体調がよくないのに無理をすると、途中で急に悪化する場合があります。

体調管理も、スポーツの一部だということを、忘れないで！！

正しい姿勢できていますか？

- ★ 立っているとき
 - ・ 両足に等しく体重をかける
 - ・ 頭が上に引っ張られている気持ちで
- ★ 座っているとき
 - ・ イスに深くこしをかける
 - ・ 足が床につくように



こんな姿勢は、背骨がゆがむかも…

- ◇ 文字を書くとき、背中を丸めている
- ◇ いつも同じほうの手でかばんを持っている
- ◇ 足を組むとき、上にする足がいつも同じになっている
- ◇ 横を向いて寝るときの方向が、いつも同じになっている



(参照：日本学校保健研修社「健」2012-11月号)