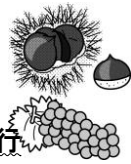


保健だより9月号

2015年9月1日発行
松山聖陵高等学校 保健課



まだまだ日中は暑い日が続きます。それでも夕方になると、風に秋の気配を感じたり、虫の声に聞き入ったり。季節はちゃんとめぐっています。夏休みモードは切り替えて！体育祭や文化祭と行事もたくさんあります。元気に2学期のスタートです。

スポーツ障害

早めの受診を



スポーツをすることで、肘や肩、腰、膝などに繰り返し負荷を加え、痛みなどの症状が慢性的に続くものを『スポーツ障害』と言います。

軽いうちは、プレイ中やプレイ後の痛みだけで済みますが、ひどくなると日常生活の中でも痛みを感じるようになります。

痛みをこらえて「試合前だから」「レギュラー争いの最中だから」と無理を続けると、長期間の休養が必要になることも。

手術にまでなると、本来の力が戻らないこともあります。思い切った早めの受診が、結局いいパフォーマンスへの道と言えるかもしれません。



スポーツ障害に注意！

準備運動 忘れずに！

AEDは一步を踏み出す勇氣

119番の通報後に救急車が到着するまでの時間は、全国平均 8.3分と言われます（平成 25年）

突然、心停止を起こした人の救命率は、1分後に『AED』を使用



すれば90%。それから1分遅れるごとに7~10%ずつ低下していきます。つまり、命のタイムリミットは、約10分。

即行動するのは不安で難しいことですが、踏み出したその一歩がいつか誰かの命を救うかもしれません。もしかしたら、それはあなたの大事な人かもしれません。

そのためにも、普段から一歩を踏み出すための知識と勇氣を！

筋肉痛になったときは



毎日野菜をプラス一皿に挑戦しよう

私たちのカラダは食べたものでつくり、食べたもので元気に活動しています

たんぱく質

カラダの組織を作る



筋肉、骨、内臓、血液、髪、皮フなどの、カラダの材料になります。またホルモンや酵素、免疫細胞にもなります。

糖質（炭水化物）

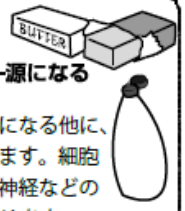
エネルギー源になる



カラダや脳を動かすエネルギーになります。

脂質

エネルギー源になる



エネルギーになる他に、体温を保ちます。細胞膜や臓器、神経などの成分にもなります。

ビタミン

カラダの調子を整える



代謝をよくし、カラダの働きを整えます。また、血管や粘膜、皮ふ、骨などの健康を保ちます。

ミネラル

カラダの調子を整える



カラダの調子を整えたり、骨や歯の成分になります。

どの栄養もバランスよく食べることが大切なのですが、今とくに不足がちだと言われるのが、ビタミン、ミネラルをたくさん含む野菜です。

野菜を食べるとこんなにいいこと

- かむ回数が増える
- 満足感を感じて、食べすぎを防ぐ
- むし歯や歯周病を防ぐ
- 便秘を防ぐ
- 肌や髪にうるおいをあたえる
- 血圧や血糖値を整えて、成人病を予防する



自分でもできる！

こんな工夫始めてみよう

コンビニやスーパーで... おにぎり+からあげ+カップ麺 おにぎり+からあげ+野菜サラダ	ファストフード店で... ハンバーガー+ポテト+炭酸飲料 ハンバーガー+サラダ+野菜ジュース
おうちで... ラーメン いためた野菜のせラーメン	コンビニやスーパーで... パン3個+炭酸飲料 パン2個+野菜入りスープ とんかつ弁当→野菜も入った弁当
	ファストフード店で... 牛丼大盛 牛丼並盛+サラダ

《保健室より》

夏休み中に、部活動等でケガをして、医療機関を受診した人は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの医療費請求手続きをしますので、担任・部活動顧問を通して保健室へお知らせください。

(参照：日本学校保健研修社「健」2015-9月号)