

保健だより

9月号



群馬県立伊勢崎清明高校 保健室

2学期が始まり三週間が経ちました。学校生活には慣れましたか？ 朝晩涼しくなり過ごしやすくなってきましたが、寒暖差や気圧の変化などで体調を崩しやすい季節でもあります。また、環境の変化や生活のリズムが崩れると、自律神経の働きが低下し、めまいや吐き気、頭痛などの症状が起こることがあります。お風呂で身体を温めると血流がよくなり、自律神経の働きが高まり、リラックス効果も期待できます。自分自身の体調と向き合い、栄養や休息を取ることを意識して、体調を整えてくださいね♪

体育祭・球技大会が行われます！

9/26(月)・27(火)

体育祭・球技大会を楽しみにしている人は多いのではないのでしょうか？ クラスの団結力が深まる良い機会でもありますね。水分補給を心がけ、体調を整えてがんばってください。

大会の当日は、いつも以上に張り切って、勝負魂に火がつき、無理をしてケガをしてしまうケースが多いので、試合前には準備運動をしてから試合に臨んでくださいね♪

★準備運動(ウォーミングアップ)をしっかりと行いましょう!!

大きな関節を回すことから始めましょう。

1. 前後左右に首を倒し、首を回す
2. 片手ずつ身体の前や横でクロールの手のように大きく回す
3. 腰も前後左右に動かした後、前後屈(足幅を広く取り、上半身の力を抜いて前に倒し、ヒザを少し曲げてゆっくり上半身を戻し、腰に手を当て、上半身を後ろに反らす)
4. 屈伸をしたら、膝をゆっくり回す
5. アキレス腱をしっかり伸ばす
6. 手首や足首を回したり、その場でのジャンプ、軽いジョギング、ラジオ体操の覚えている部分を加えることでかなり準備体操のレベルがアップします!



【注意点】 準備体操はゆったりと呼吸しながら、ゆっくり行方が効果的!

身体が硬いからといって、無理にギューギューやったりしては筋肉を痛めつけるだけです。あくまでも、柔らかく身体をほぐし、外気温や日光に身体を慣らす意味もあるので、急がず焦らず…が大切です。特に普段、運動不足の人は要注意! 準備運動をしっかりと、ケガをしないよう臨みましょう。



★競技後は整理体操(クールダウン)も忘れずに!

運動後は整理体操もしっかり行いましょう。

運動の後には体内に乳酸や疲労物質がたまり、疲れや筋肉痛の原因となるため、安静にしているよりも、できれば軽いジョギングやストレッチ、仰向けに寝て手足を上にあげ、バタバタとゴキブリのように手足をふるのも、簡単で効果があります。また、お風呂に入り、太股、二の腕、腰などを軽くマッサージしたり、足の裏を拳でトンタたたいたり、肩にシャワーを当てたりすると、血行も良くなり疲労が早くとれます。

体育の授業時間に体育祭・球技大会の練習が始まってから、突き指(剥離骨折含む)、捻挫、打撲等のケガで来室する人が多く見られます。医療機関を受診した場合は、スポーツ振興センター災害給付制度(全員加入)により医療費が給付されます。保健室へ申請手続きを申し出てください。(裏面参考)

薬に頼りすぎない生活を

お腹がくだったときは下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬、貼り薬…と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。スーパーやコンビニで買えるものもあり、近年、より身近になった印象がありますね。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり、「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえ摂ればいい」などと考えてはいないでしょうか。



病気やケガを治す、本来の体のチカラ「自然治癒力」が発揮されるためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事をはじめ、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも心身の健康を“サポート”するためのもの。頼りすぎることなく、上手につき合っていきたいものです。

参考『健康教室』2022 10月号

「まっすぐ」はNG? ストレートネックとは

背筋を伸ばしたよい姿勢のイメージから「首もまっすぐのほうがいいんじゃない?」と誤解している人もいるようですが、首の骨（頸椎）には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります（前方に少し曲がっています）。

ところが、猫背などのよくない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えてまっすぐなままになり、首の痛み・肩こり・頭痛、進行するとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。この状態を『ストレートネック』といいます。

普段からよい姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいそうですよ。

めまい・耳鳴りなどの不調を感じている人が見受けられます



スポーツ振興センター災害給付金の申請について

体育や部活動、休み時間、登下校中など学校管理下においてケガをして医療機関を受診し、治療費が5,000円以上（保険適用自費負担1,500円以上）かかった場合は、スポーツ振興センターより災害給付金が支給されますので、医療機関へ受診した場合には保健室まで申し出てください。手続きを行わないと支給されません。

福祉制度の対象（ピンク券）になっているご家庭で、給付金の申請を希望される場合は、医療費を窓口で支払っていただき、後日支給となります。また、太田・前橋市在住の人は、学校管理下での災害で医療機関を受診した場合には、医療費無料制度を使用することができませんのでご注意ください。窓口で医療費を支払い、保健室に申請手続きを申し出てください。