

ほけんだより 10月

H30. 10. 5 指宿高校保健室発行

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。なにをやるにも気持ちの穏やかな季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋・・・好きなことをより深めるのも、いままであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。きちんと食べて、楽しく運動し、十分に睡眠をとって、からだにも心にもたっぷりの栄養をあげたいものですね。



10月10日

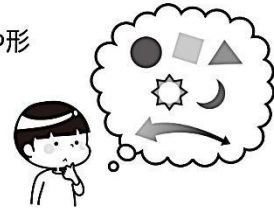
目の愛護デー

朝起きてから夜ねるまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。

=ふだんから目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう=

- ①ものの大きさや形
- ②色
- ③明るさ
- ④遠い近い

などなど。
そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで、使いすぎていませんか？



涙がでるのは、なんのため??

目に酸素や栄養を届ける

目の角膜には血管がないため、かわりに涙が酸素や栄養を届けます。



感染を防ぐ

目に入った異物は涙で洗い流されます。また、涙には細菌の感染を防ぐ殺菌作用もあります。



目の乾燥を防ぐ

目の表面をうるおして、刺激から目をまもっています。



目の表面の傷を治す

涙には目の表面の傷を治す成分が含まれています。



目の表面を滑らかにする

目の表面が涙で滑らかになると、光が正しく屈折して、ものを鮮明に見ることができます。



10月19日(金)は池田湖一周遠行です。32.5kmを全校生徒が制限時間内の完走(歩)を目指し取り組む一大行事です。

完走(歩)できたことによる、自信と誇りは、今後大きく自分を成長させてくれるはず。当日に向けしっかりと体調を整えていきましょう。

10月15日(月) 14:00~

池田湖一周遠行健康診断(学校医:大重和典先生)

前日までに(心がけましょう)

- 睡眠不足、疲労はけがのもとです。睡眠をしっかりすること。
- 足の爪は短く切っておく。爪が長いと長時間走る(歩く)間に割れたり圧迫されてうっ血(血がたまり赤黒くなった状態)します。
- 風邪をひかないように気をつける。
- タオルや着替えを準備しておく。靴は学校指定のもので、靴下は厚手のものをはいたほうがよい。



当日朝は・・・

- 朝食はスタート1時間くらい前までには済ませておく。朝食をとらない空腹状態は、筋肉に栄養がまわらず持久力がなくなります。朝、食欲がないという人も、おにぎり・サンドイッチ・野菜ジュース・バナナ・りんごなどすぐに食べることができるものをとるようにしてください。
- 走る前の準備運動(ストレッチなど)は十分に行う。準備運動はけが防止のためとても大切です。



遠行中は・・・

- 道路左側走行を守り、事故のないように気をつける。
- 時々、水分補給を行い、熱中症にならないように気をつける。
- 自分のペースを守って走る(歩く)。急激なハイペースは身体に大きな負担をかけることになる。
- スズメバチに注意する。スズメバチは攻撃性が強く刺されたら、強い痛みやしびれなどショック症状をおこし、大変危険です。スズメバチに気づいたら姿勢を低くして絶対に刺激しないで急いで離れること。黒い服やにおいの強いものをめがけて飛んでくるので要注意です。
- 途中で具合が悪くなったらペースダウンし呼吸を整える。特に具合が悪くなった場合はその場に待機し、近くの職員に申し出て救護車を待つ。

遠行後は・・・

- 水分を十分取り、ストレッチ等で筋肉の疲れをとる。
- 深呼吸をして呼吸を整える。体内に酸素をとりこむことで息苦しさや手足のしびれがとれ、頭痛や吐き気もおさまる。
- 汗の始末をし、早めに着替えて体がひえないようにする。



池田湖一周遠行に向けて