

# ほけんだより 11月



熊高  
保健室  
R4/11



いよいよ**体育祭**！元気に安全に取り組むために



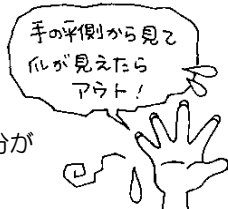
## 前日は十分な睡眠をとりましょう

睡眠不足は集中力を低下させ、ケガにも繋がります。自分の力も出しきれなくなります。また当日は、1日太陽の当たる屋外で活動しますが、思っている以上に体力を消耗します。しっかり睡眠をとって、体力を蓄えておきましょう！



## 爪を短く切っておく

自分がケガをしないためにも、人を傷つけないためにも、爪切りは大切です。人と接触したり衝突する恐れのある競技もあります。必ず爪を切ってください。



目安は…爪上部の白い部分が1～2ミリ

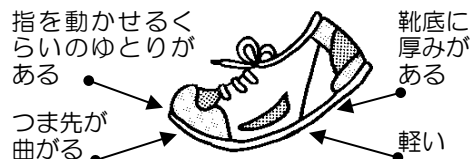
## 当日は朝食をしっかりとってくる

朝食は1日の活動エネルギー源です！競技や応援に集中するためにも、腹8分目くらいを目安に、ご飯を食べてくるようにしましょう！



## 足に合った靴をはきましょう

きつい靴や重い靴、かかとをふんである靴は運動には適していません。



## 当日の朝、家で必ず健康観察をしてください

体調不良をおしての参加は危険です。朝、少しでも体調がおかしいと感じたら、検温するなど、家で健康観察をしてください。朝は体温が一番低い時ですから、朝の時点で微熱があったり、その他頭痛、腹痛、倦怠感など運動に支障のあるような症状がある場合には、ムリしないように！！

体温が平熱よりも1℃高いときは、**1℃UP** 休養をおすすめします。



この季節美しく色づくイチョウの葉。なんと、恐竜のいた時代から地球上に生息していたので「生きた化石」と言われています。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数の1位がイチョウなのだとか。少し個性的なおいがありますね。そんなことを想いながら紅葉を楽しんでみてくださいね。



## 気象病を知っていますか？



気圧の低下

### 【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



### 気象病を予防するには



耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで上下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など規則正しい生活をして自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく(天気と体調の変化について記録しておくとうい)

コロナだけじゃない！

## みんなで『熊高の体力・免疫力』をアッパせよう！

修学旅行の季節は、いろいろな感染症が流行する時期でもあります。過去にもインフルエンザや感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎)を発症してしまい、ほとんど外出できず宿で過ごす生徒や、帰宅せざるを得ない生徒もいました。

感染症の予防として手洗いは基本。食事や睡眠などの規則正しい生活も免疫力アップにつながります。

修学旅行へ行く2年生は勿論、1・3年生もそれぞれの熊高生活を充実したものにするために、各自で健康管理を心がけましょう。

