

ほけんだより

令和2年11月4日
郷内中 保健室

インフルエンザ予防接種

予防接種を受けることで、インフルエンザの発病をおさえたり、肺炎や脳症等の重症化を予防する効果が認められています。基礎疾患のある人、お年寄り、乳幼児受験生の方は受けておくといいかもれません。ただ、まれに副反応が起ることもありますので、医師と十分に相談しましょう。今年は、コロナのためワクチン需要が高まるともいわれているので、希望する人は早目に受けておきましょう。

ウイルスに感染した後、症状が出る

保護者の方へ

発熱や咳などのかぜ症状で欠席する場合は、**出席停止**になります。学校へ欠席連絡をされる際も**発熱等**かぜ症状の有無をお知らせ下さい。御協力宜しくお願ひします。



あいうべ体操で健康アップ

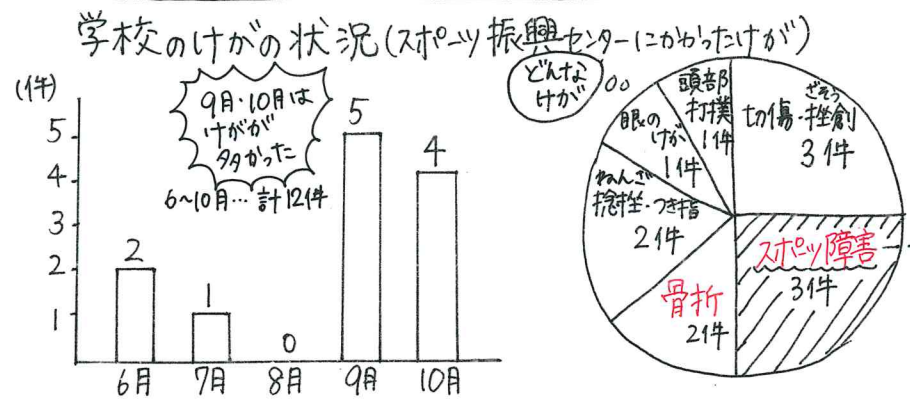
マスクによる息苦しさから口呼吸になる人が増加!!

鼻は天然のマスク。鼻呼吸は体に入る空気の温度と湿度を調節したり、空気中のホコリやウイルスが体内に入るのを防ぐ等、感染症の予防にとっても大切な働きをしています。



「あ」「い」「う」「べ」という4つの動きをくり返します。1セット5秒程度、毎日30回行います。口の周りの筋肉を整え、舌の位置を正しい位置にあることで、口呼吸から鼻呼吸にする体操です。口が開きにくい人、顎関節に痛みがある人は無理せず行いましょう。

けが・スポーツ障害に注意



けががあったのは
保体の授業中... 5件
部活動中... 7件です。
うち、バレー部 (2件)
野球部 (2件)
陸上部 (2件)
テニス部 (1件) でした。

過度の運動によって発症します。有名なものにオスグッド病、野球肘などがあります。

ハードなトレーニングに注意 疲労骨折を招くことも

丈夫な骨をつくるために、運動はとても大切ですが、やりすぎは禁物です。ひどくなると、使いすぎ(オーバーユース)による骨折(疲労骨折)をひきおこす恐れがあります。痛みがあるときは無理をせず休むことも大切です。

こんな症状はありませんか? 疲労骨折チェックリスト

- 重たいり運動すると痛い
- 安静にすると痛みがおさまる
- 腫れや圧痛(押すと痛い)がある
- 同じ動作や運動をくり返し行っている
- 柔軟体操や準備運動を行わずに運動した
- 数か月で急激に身長が伸びた
- クッション性が良くない靴をはいていた

運動部の皆さんはぜひやってみてね!! 2以上あてはまる人は要注意!!

丈夫な骨をつくるために... 骨密度は18歳の頃がピーク、それまでにどれだけ骨を強く丈夫にできるかが大切。今の生活が将来の健康に影響するのです!!

食バランス良く食べる

牛乳・乳製品をとりよ

日光に当たる

カルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られます。(夏なら木陰で30分、冬なら1時間くらい) 適度な運動をするとgood