

保健だより



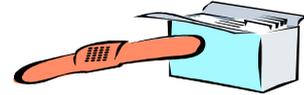
石川県立金沢二水高等学校

H25年 3月21日

保健室

あっという間に、学年のしめくくりの月になりましたね。3月は、英語でMarch。同じ綴りで「行進曲」という意味で知られるmarchには、「(物事が) 前進する、進展する」という意味もあります。本来の語源とは違いますが、新しい一歩を踏み出すこの季節にはぴったりの言葉です。新しいことにチャレンジしてみませんか。

平成24年度 保健室来室状況



この一年の健康状態はいかがでしたか？平成24年度の来室者はのべ3,727人(H24.3~H25.2)となりました。保健室を利用した人も、そうでない人も、この1年の自分の健康を振り返り、来年度に向けて心身ともに体調を整えましょう。

平成24年度 保健室の様子

来室状況から (H24.4~H25.2)

- ・内科的 (①頭痛②倦怠感③吐き気)
- ・外科的 (①擦り傷②打撲③捻挫)
- ・相談件数 **141件** (①学習・学校生活②身体症状③不安・緊張)
- ・出席停止 **108人** (①インフルエンザ②感染性胃腸炎③マイコプラズマ肺炎)
- ・学校管理下による負傷・疾病の日本スポーツ振興センター申請件数 **84件** 給付総額 **1,067,417円**



続けよう健康生活習慣・**肩こり・腰痛の生徒が増えています。体の不調を感じたら、体を温めたり、運動して血のめぐりをよくしましょう。**

☆朝起きたら日光を浴び、朝食をとりましょう。

人間は体内に時計を持っていますが、その周期は24時間ちょうどではない人が多いので、朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、調子良く1日がスタートできます。

朝、起きたら、まずカーテンを開けて太陽光を浴びましょう。その約14時間後に「睡眠ホルモン」と呼ばれるメラトニンが脳内で多量に分泌され、さらに2時間後に眠気が訪れて、ぐっすり熟睡できます。

また、朝起きた時には、前日の夕食から12時間近くが経過しているためエネルギーの補給が必要です。脳は、とったばかりの新鮮な栄養を好むのでしっかり朝ごはんを摂りましょう。朝食を摂ることで体が目覚めて交感神経が優位になり、活動モードになる効果もあります。果物やシリアル、パンなど簡単なメニューでもいいので毎日朝食を摂るようにしましょう。

☆こりや痛みなどの慢性不調は、温めて改善しましょう。

肩こりや腰痛のどの症状は、運動不足だったり、勉強や楽器の演奏などでずっと同じ姿勢でいたりすることで、血行が悪くなって、痛みが出ることがあります。そういった場合には、患部を温めることで、血行が良くなり、こりがほぐれて痛みも楽になることが多いようです。

約40℃のお風呂に10~15分くらいゆっくり浸かったり、首もとや腰・腹部などに温熱シートなどをあてて体の外側から温めましょう。

同時に、ショウガやニンニクなど体を温める食べ物を摂ったり、温かい飲み物を飲んだり、また勉強の合間にストレッチをしたりして、体の内部からも温めてみましょう。筋肉を使うことで熱がつくられて体が温まり血行が良くなります。

