

ほけな祭おひし 11月

H30.11 県立川口高校 保健室

“立冬”を過ぎ、最近では暗くなるのが早くなってきました。朝晩の冷え込みも本格的になり、空気も乾燥してきて喉をいためたり咳をする人が増えてきます。今月は長距離走大会も控えているので、体調管理にはより一層気を付けましょう！

【21(水)の長距離走大会におきて】

◎当日まで

- ・睡眠をしっかり取る。
- ・体調のことで心配な事がある人は事前に受診しておく。
膝や足首などの痛み
風邪や喘息などで薬が必要なのにきらしている



◎当日

- ・食事をしっかり摂ろう！



走る3~4時間前に“おかず少なめ炭水化物多め”の朝食を摂る。

※筋肉に血液がしっかり行き届くように

さらにスタートの約1時間前にカリウムを豊富に含むバナナやドライフルーツを食べる。

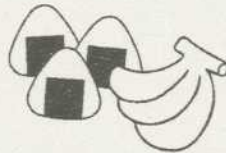
※筋肉のけいれんを防ぐため

×食べずに走ると低血糖を起こし、気持ち悪くなったり倒れてしまうかも・・・

終了後は1時間以内に糖質補給のおにぎりやバナナなどを摂る。

筋肉のダメージ回復に鶏肉などの良質のたんぱく質を。

さらにビタミン類もあれば理想的。



- ・水分も摂っておく

みそ汁やスープ、ホットミルクなど・・・

スタート前やスタート後の給水には、スポーツドリンクでけいれんや脱水の予防を！

※スタート前にトイレに行っておく

※体調が悪い場合は無理せずに申し出よう！（スタート前でも途中ででも）



覚えておこう「救急処置」

こむらがえり

こむらがえりとは、ふくらはぎ(こむら)の筋肉がけいれんしている状態をいいます。水泳やランニングなどの運動中や、睡眠中、寝返りを打ったときに起きることがあります。こむらがえりは、ふくらはぎの筋肉を使いすぎて疲れていたり、急に運動を始めたときによく起こります。こむらがえりが起きたら、つぎの方法で手当てをしましょう。

症状が軽いとき

◎ストレッチでふくらはぎをのばします。



◎ホットタオル(タオルを熱いお湯でしぼったもの)などで温めます。

痛みがあるとき

あおむけに寝て、痛む足を周りの人に伸ばしてもらいます(ひざが曲がらないように押さえてもらい、もう片方の手でつま先をひざ側に曲げるように力を加えてもらいます)。



こむらがえりは、こんなときに起こりやすいよ！

- ふくらはぎの筋肉が疲れているとき
- 下痢や熱中症などで、血液の中の水分や電解質が不足したとき
- 下半身(腰から下の部分)の血液の流れが悪いとき



こむらがえりを予防するにはどうすればいいの？

こむらがえりを起こさないためには、しっかり準備運動やストレッチをして、体をほぐしておくことが大切です。また、運動をするときは、適度に休憩をとって、水分や塩分を補給しましょう。



「咳エチケット」を知っていますか？
くしゃみや咳をする時はハンカチや手で覆いましょう。



平成30年度 南部高等学校等保健会

生徒保健委員研修会…に参加してきました。

平成30年10月31日(水)

浦和コミュニティセンター

講義・演習

「アンガーマネジメント ～イラっとした時の対処の仕方～」

講師

アンガーマネジメントジャパン 佐藤恵子 先生

内容) 自分のためにアンガーマネジメントを!

- 1、アンガーマネジメントの目的と内容
- 2、怒りの感情の理解
- 3、「キれる」ってどういうこと?
- 4、怒りの感情を上手に対処する方法
 - ①ストレスマネジメント(ストレスの対処法)
 - ②イライラしやすい「考え方のくせ」を知り、変える。

感想) 本校保健委員代表 1・2年生各1名

○アンガーマネジメントの講演を聞いて、怒りの感情は悪い感情というだけでなく、自然な感情でもあり必要な感情でもあることがわかりました。

また、自分の考え方のくせに気づき、少しずつ考え方を变えることで、自分も怒りのコントロールをしていきたいと思ひます。(👤1年男子I)

○佐藤恵子先生の講演を聞いて、アンガーマネジメントの大切さを改めて知ることができました。自分は勉強や部活で上手いかずにイライラしてしまう事が多くあるので、これからは10秒呼吸法やセルフトークなどを使って心と体を落ち着かせていこうと思ひます。(👤2年男子A)

怒りの温度計

それぞれの温度に怒りに関する言葉をあてはめてみよう。

【怒りの言葉】イライラ、むかむか、困る!など

私・ぼくの「怒りの温度」は、何度かな?

Anger Management Japan

予告!

★12/12(水)に本校の「学校保健委員会」が開催されます。今年には全校対象の講演会として、保健委員研修会でもお話をされた佐藤恵子先生に講師をお願いし、同じく「イラっとした時の対処の仕方」について川高生にもお話をさせていただくことになりました! 家族・友達・部活・勉強・etc・・・“あるある～!”と思える内容がきっとあるはず。皆さんのこれからのぜひ役立ててほしいと思ひています!