

保健室だより

No. 7 R8.10

宮城第一高等学校 保健室

久しぶりに晴れた日の朝、空を見上げると、澄んだ空がいつもより高く感じられます。息を吸い込むと、ほのかに落ち葉の香りが混じり、秋の訪れを感じます。朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい時期になりました。着脱可能な羽織りものを一枚用意するなど、気温に合わせて上手に服装を調節してください。中旬には秋季体育大会もあります。元気に当日を迎えられるよう、今月も体調管理をしっかり行っていきましょう。



秋季体育大会 全力で楽しむために！



睡眠・食事をしっかり！

空腹や睡眠不足は、判断力を鈍らせて、
思わぬケガや事故につながります

運動前後のストレッチ！

手首足首、肩、アキレス腱など、競技で使う
部分を意識して動かしておきましょう



水分補給と休憩も忘れずに！
涼しくなっても運動中は汗をかきます。
競技の合間にもこまめに水分補給と
休憩をとりましょう



競技前に一度確認！

靴ひもや服装など
使う道具の準備は万端にしましょう

痛みや違和感をガマンしない！

無理をするとケガを悪化させることがあり
ます。異変を感じたらすぐに申し出ましょう

「昼ごはんを強制テイクアウト」

外（昇降口前付近）で昼ごはんを食べていた生徒の話。

突然、音もなく何かが目の前を横切ったと思ったら、手に持っていたおにぎりが消えていたそうです。犯人は、トンビ。あまりにも一瞬の出来事に、ただただ呆然。幸い、その子にケガはなかったのですが、皆さんも外で食べるときは頭上からの思わぬ横取りにご注意を！



あなたの^め、
疲れていませんか？



「10月10日は目の愛護デー」

夜遅くまで勉強や課題に取り組んだり、長い時間スマートフォンやタブレットを使ったりして、目を休ませる時間が少なくなっていないですか？

目の疲労は頭痛や肩こり、吐き気などを引き起こすことがあります。また、度数が合わないメガネやコンタクトレンズを使い続けると、目に余計な負担がかかり、集中力の低下や視力低下の進行に影響することもあります。脳が処理する情報の約80%が視覚情報だといわれています。これからも大切なものを見続けられるように、今から自分の目を大切にしましょう。

疲れ目を防ぐ スマホ・タブレット使用のポイント

- ・ 30分に1回は、20秒以上、タブレット等の画面から目を離して遠くを見るなど、目を休める。
- ・ 目と端末画面との距離を30cm以上離す。
- ・ 就寝1時間前からは使用を控える。
- ・ 明るすぎず暗すぎない環境で、姿勢よく使う。



10/8は「運動器の健康・骨と関節の日」

丈夫な骨をつくるために大切な栄養素

【カルシウム】

骨の主成分。
血液中のカルシウム濃度が下がると、骨から溶け出してしまうので、食事でしっかり補給することが大切。

《多く含まれる食べ物》

牛乳・乳製品、小魚、小松菜、ひじきなど

【たんぱく質】

骨の土台となる
コラーゲンなどの材料になる。

《多く含まれる食べ物》

肉、魚、牛乳・乳製品、卵、大豆製品など

【ビタミンD】

腸でカルシウムの吸収を助ける。
日光を浴びると体内で生成されるため、外で適度に運動するのもよい。

《多く含まれる食べ物》

サケやサンマなどの魚、卵黄、キクラゲ、シイタケなど

【ビタミンK】

カルシウムが骨に沈着するのをサポートしてくれる。

《多く含まれる食べ物》

納豆、小松菜、ブロッコリー、キャベツなど



今シーズンは、全国的にインフルエンザの流行が早まっています。宮一でも毎日のように罹患報告があります。ワクチンは、発症や重症化リスクを下げる有効な手段です。接種後2週間ほどで効果が出て、約5カ月間続きます。接種を希望する人は、早めに準備をしておきましょう。