

保健だより

令和3年10月8日 6号
東京都立蔵前工業高等学校
全日制保健室



運動後のクールダウンをしていますか？

夏の暑さも少しずつ和らぎ、本格的に秋の気候になってきました。今年はオリンピック・パラリンピックが開催され、もともと10月の祝日だった「スポーツの日」が、7月23日に移動しました。

“スポーツの秋”の言葉のとおり、運動もしやすくなる時期です。準備運動だけではなく、クールダウンについても振り返ってみましょう！

クールダウンの効果とは？

〇めまいや貧血の予防——運動後すぐに運動を止めてしまうと、血流が特に下半身にたまりやすくなり、めまいや貧血症状が起きることがあります。

〇筋肉の緊張を和らげて、柔軟性を高める・ケガの予防につながる

〇筋肉に溜まった疲労物質の排出

など・・・



実践しよう！運動後のクールダウン

① 走った後は急に止まらないで、徐々にペースを落としてランニングする

② ストレッチをする

〇痛いところまでは無理やり伸ばさない 〇体の反動は使わない 〇呼吸を止めない

③ 使ったところはアイシング（冷却）する

※冷やしすぎない。「気持ちいい」ぐらいに。

めまいや貧血の原因には、睡眠不足や朝ごはんを食べていないなどの生活習慣の乱れも関係していることがあります。また集中力が欠けてケガをすることもあるので、生活習慣の乱れにも注意しましょう！

目の健康を考えてみよう！👁️👁️

10月10日は「目の愛護デー」です。スマートフォンやゲーム・パソコン・読書・テレビなど、日常生活で目をよく使う場面が多くありますよね。

使いすぎると「疲れ目」になって体からSOSが出ます。この機会に「目に優しい生活」を考えてみませんか？

目の健康をチェックしてみよう！ あてはまる項目が多い人は要注意！

●いつもスマホを30分以上連続で使っている 	●パソコンなどを使うと目がかわく 	●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている 	●目が赤く充血している
●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている 	●黒板の文字が見えにくい 	●目がゆい、痛い、ゴロゴロする 	●前髪が目にかかっている

当てはまった数は・・・



個

目の健康のためにできること



パソコンやゲームは時間を決める



室内ばかりにいないで外で体を動かす



小さなディスプレイを見つめ続けない



読書や字を書くときは明るい場所で



ものを見るとき目を近づけすぎない



前髪は目にかからないように



汚れた手で目をこすらない



栄養バランスのとれた食事



紫外線から目を守る

適切な視力矯正をしていますか？

度数の合わないメガネやコンタクトレンズを使用していたり、視力矯正ができていないと疲れ目や、視力低下を引き起こすことがあります。

4月の健康診断結果が「C・D」だった人で受診を済ませていない人は、この機会に見てもらいましょう。

その症状、疲れ目が原因かも!?

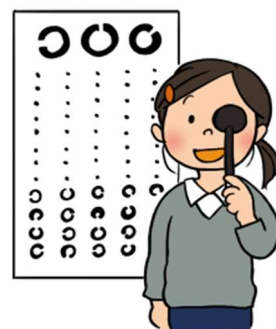


視力測定をしてみよう！

毎年春の健康診断で治療のお勧めをもらった人の中で、受診報告書の提出がない人へ秋の視力測定のお知らせを出します。今年は11月にクラス毎で行います。

受診報告書を提出していない人は早急に提出してください。受診をしていない人は、計画を立てて受診をしましょう。

そのほか、身体計測や血圧測定、聴力検査など計測をしたい人は、休養や相談している人がいない時間に、少人数で来てください。



季節の変わり目、体調に注意！



気温の変化や夏の疲れ、中間考査の勉強や課題・進路活動等で休めず何となく不調になっていませんか？服の調整をしたり、身体を冷やさないような食べ物を食べる、休む時間はしっかり休むなど体調管理をしましょう。

だんだん空気も乾燥してきます。手洗いやアルコール消毒が日常的になっていますが、手荒れも注意してくださいね。

☆10月・11月のスクールカウンセラー来校日☆

10月 7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)

11月 5日(金)・11日(木)・18日(木)・25日(木)



原則は予約制ですが、当日空いていれば相談できます。予約したいときは担任の先生または保健室へ。

TEAMSのアンケートで“カウンセラーに相談したい”と書いても良いです。(予約の連絡をします)