

えがお

行田中学校 保健室
NO. 9 (H27.11.11 発行)
◇— 手あらい・うがい・水分補給 —◇

11/17(火)は 校内ロードレース大会です

ロードレースの授業が始まりました。「昨年よりいい記録を出したい!」とやる気いっぱいの人がいる一方で、「長距離は苦手だから気が重いな」という人も少なくないと思います。

長距離走はとても苦しいですが、走り終わった時の達成感や爽快感があると
思います。練習の成果を発揮するためにも、まずは体調管理をしっかりと
して万全の状態に参加できるようにしましょう。



☆☆ロードレース大会に向けての健康管理☆☆

- ① 朝食は必ず食べてから登校する。
・炭水化物（ご飯、うどん、パンなど）は、走るときの重要なエネルギー源です。
- ② 睡眠を十分にとる。
・睡眠不足だと全身の活動が鈍くなり、脳貧血やめまいなどを起こしやすくなります。
- ③ 走る前には水分補給をしておく。
- ④ 準備体操をしっかりと行う。特にストレッチを念入りに
- ⑤ 自分の体調をチェックする。（だるさ、熱っぽさ、気持ち悪さ、痛み、食欲など）いつもと違っておかしいと感じる時は、決して無理をしない。
- ⑥ はきなれた靴で参加する。靴ひものチェックも忘れずに。



☆☆ロードレース中の注意☆☆



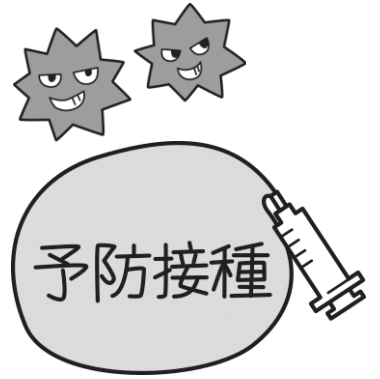
- ① 走っている時に、胸の痛み、強い息苦しさ、しびれ、頭痛、吐き気、めまいなどの異変を感じたら、無理をしないで近くにいる先生や生徒に伝えてください。
- ② 寒さや筋肉疲労などにより、足のけいれんが起こることがあります。その場合は一度立ち止まり、筋肉をゆっくりストレッチして様子を見てください。なかなか治らない時は、無理をせずに近くにいる先生や生徒に伝えてください。
- ③ 走っている途中で、様子が心配な生徒を見つけた場合は、すぐに近くにいる先生に伝えてください。



インフルエンザ予防接種

インフルエンザの予防には、ワクチン接種がとても効果的です。予防接種をしても100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症のリスクを減らしたりすることに役立ちます。

予約が必要な医療機関も多いので、接種を希望する場合は早めに医療機関に相談して接種の計画を立てるようにしましょう。1~2月の流行期までに抗体を作っておくためには、12月上旬までの接種をおすすめします。なお、まれに重篤な副反応が起こる場合もありますので、体調を十分整え、医師と相談の上で接種するようにしてください。



あなたの心は健康ですか？

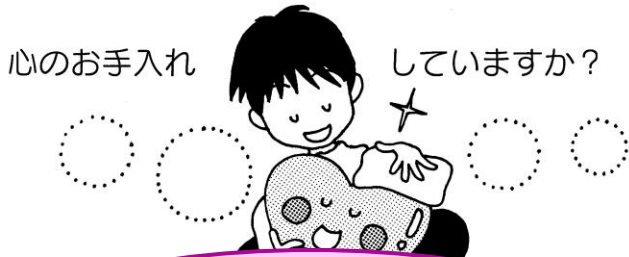
相手の気持ちを考えて行動しよう。

悪口について
どう思いますか？

みなさんの中に、だれかの悪口を言ったり、からかったりして楽しんでいる人はいませんか？

ほんの軽い遊びの気持ちだったとしても、受け止め方は人によって違うので、知らないうちにその人を深く傷つけてしまっていることがあります。日ごろから、相手の気持ちを想像する力(=思いやりの心)を心の中に育て、自分がされて嫌なことはしない、させないという勇気を持ち、正しい行動が取れるようにしましょう。

<p>自分がやられたら どう思う!? まずはそこから 考えてみて!!</p>	<p>“ことば”ひとつで 友だちを傷つけることも 助けることもできる!</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても 傷つけられたほうは 一生忘れない!</p>	<p>悪口を言うことで 仲よくなった人とは 本当の友だちでは ないと思う!</p>



睡眠をたっぷり取る、美味しいものを食べる、趣味で気分転換する、お風呂にゆっくり入る等、普段から自分のリラックス方法を見つけておこう。

みんな持ってる、みの種。
ひとりで抱え込まず

