

令和4年10月2日

千里みらい夢学園

吹田市立竹見台中学校

保健だより第7号



日ごとに涼しくなり、秋の空気が感じられるようになりました。さて「すぼふえす。」まで、

もうすぐです。誰もが、安全に参加できるように、事前準備をしっかりと行いましょう。

行事・イベントを楽しむために



まえの日は早くねて、疲れを残さないように



朝食はしっかりと食べてエネルギーを補給

爪が長い人がいます。周りの人にけがをさせない

ためにも、爪は切っておきましょう！！

水分は多めに持ってきましょう。



ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかりと意識する

イテテ… 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する

際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない

人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉

痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって

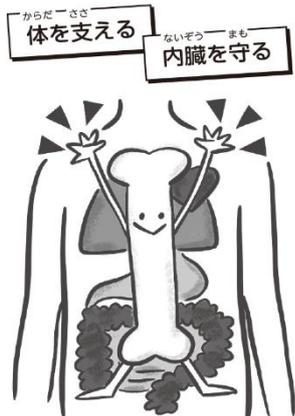
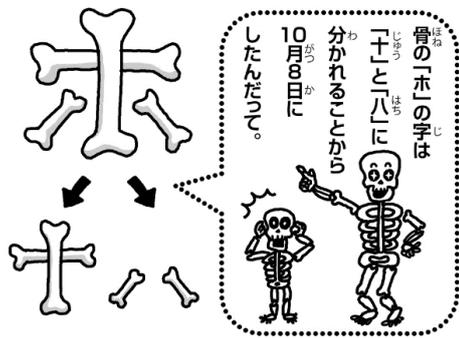
筋肉が柔らかくなり、

疲労も軽減されます。



【裏面もあります】

10月8日は「骨と関節の日」



10月17日～23日は



覚えておこう!
薬を飲む
タイミング



- 食前 食事の30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事と食事の間 (食後2時間くらい)
- 寝る前 寝る前の1時間以内

コップ1杯の水で、
必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

毒と薬

「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」
— スイスの医学者 パラケルスス

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決まっています。きちんと守って使用してくださいね。

★保健室からのお知らせ★

9月下旬には、体調不良を訴えて多くの生徒が保健室を訪れています。十分な睡眠、食事をとり、こまめな手洗いや換気など、引き続き感染対策に努めましょう。