

保健だより

11月

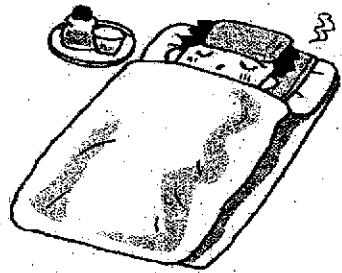
平成29年
11月7日

港区立赤坂中学校
保健室

朝夕の冷え込みも格段に強くなってきました。また、日が暮れるのがとてもはやくなってきました。屋外では段差が見えにくくなってきます。登下校中など十分に注意してください。

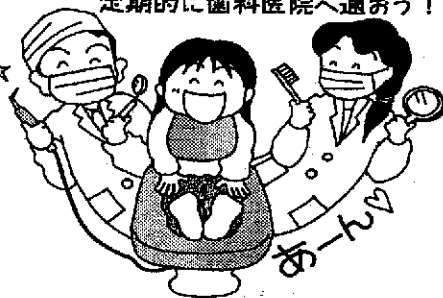
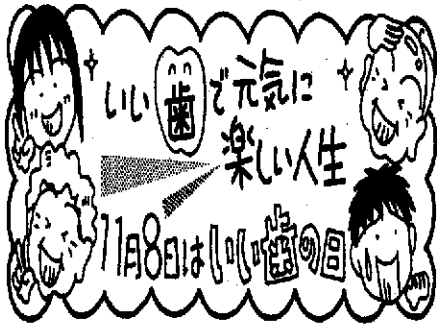
自覚をもった行動を 感染症対策

寒さが徐々に深まり、かぜ・インフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症への対策を本格的に始める時季になりました。まずは「うつらない」ための予防が第一ですが、それでもかかってしまったときには、周囲の人に「うつさない」、流行を拡げないための行動が求められます。



「うつらない」も「うつさない」も、難しいことをする必要はありません。うつらないための手洗い・うがいや食事・睡眠・運動、うつさないための安静・休養やせきエチケット…これまでに学んできた対策を、それぞれが自覚をもって実行していくことが大事なのです。

治療から予防へ…
定期的に歯科医院へ通おう！



コア（体幹）ってなに？



最近、『コア』という言葉をよく耳にするようになりました。コアとは、体の背骨を中心とした頭から骨盤の間にある筋肉のことをいいます。「投げる」「打つ」「走る」「跳ぶ」といった、スポーツに共通する多くの動きは、地面や床に強く踏み込むことで反動を受け、腕や足に力を発揮させます。その反動をより大きくするためには、コアにエネルギーを多くため込む必要があるのだそうです。コアトレーニングは体の中心を意識しながら腹筋や背筋を鍛えることを指しています。



ここで、大きなポイントになるのは『姿勢』です。トレーニングでも、また、実際のスポーツでも、よい姿勢であることが基本となるのです。大リーグで長年活躍しているイチロー選手は、姿勢がよいことでも有名です。また、サッカー日本代表の長友選手はコアトレーニングを、実践して、その実力を存分に発揮しているとか。逆に、姿勢が良くない人は腰や肩、膝などに負担がかかりやすく、スポーツでもケガをしたり、よい成績が出なかつたりしやすいそうです。

あなたは姿勢に気をつけていますか？歩くとき、字を書くとき・・・毎日の生活の中でもコアを意識して、よい姿勢で過ごすことが大切です。

自律神経について

自律神経は、体をコントロールしています。体温を一定に保つ、血液が流れる、食べたものを消化・吸収する・・・私たちが意識してなくても、体の生命活動を支えているのが自律神経なのです。

【自律神経がうまく働かなくなると】

血圧や体温を調節する機能が弱くなって頭痛や貧血を起こしたり、胃腸の働きが悪くなって腹痛や吐き気、下痢・便秘、食欲不振をまねいたりします。また、免疫力も低下するので、様々な病気にかかりやすくなります。さらには体にエネルギーが行き渡りにくくなるため、病気ではなくても何となくつらい、やる気が出ない、疲れやすいといった状態になります。もちろん、こうした不調によってケガをする可能性も高くなりますね。

【自律神経にうまく働いてもらうには】

自律神経は私たちが意識しなくても働いてくれますが、環境の変化や生活習慣の乱れにはとても敏感です。とくに、疲労・ストレスが苦手です。つまり、自律神経の働きを正常に保つには、次のようなことに注意するといよいです。

- 早寝早起き（夜は眠り、明るい日中に活動する）、栄養のバランスのとれた食事、適度な運動をする。
- ストレスをためないように心がける。趣味など気を遣わずに楽しめる時間を作り、心身の疲れがあるときは無理をしない。

