

# ほけんだより

福智高校 保健部 2022. 7月



## 3度目の夏。

新型コロナウイルス感染症対策のため、マスク生活が始まって3度目の夏を迎えます。福岡県も日に日に感染者数が増加しており、開放的な夏にも注意が欠かせません。コロナに負けず、暑さに負けず、「わくわくすること」を大切に暑い夏を過ごしてください！



夏はそうめんや氷たっぷりのジュース、アイスクリームなどがつい欲しくなりますね。あまりの暑さに、冷房の効いた部屋ですずと過ごしている人も多いのではないでしょうか。けれど、この「体を冷やす生活習慣」こそが夏バテの原因のひとつ。元気に夏を過ごすために、食事や冷房の使い方を見直しましょう！

### 体の冷えが夏バテをひき起こす

胃腸などの内臓は、通常、37度ほどに保たれています。しかし、冷たい食べ物・飲み物を摂り過ぎたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていると、内臓の温度が下がってしまい、さまざまな不調が現れます。



#### 胃腸が冷えると...



#### 全身が冷えると...



### 食事編

#### 胃腸にやさしい食べ物を摂ろう

まずは胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たい食べ物・飲み物を控えるのはもちろん、脂質が少なく、消化によいものを摂りましょう。

#### 脂質が少なく、消化によい食べ物

- うどん ●とうふ ●納豆 ●白身魚
- かぼちゃ ●ほうれん草 ●にんじん
- バナナ ●リンゴ など



#### 体を温める食べ物をプラス!!

体を温める効果のあるものを食事に加えるのもオススメ。また、そうめんなど、冷たい食事の場合は温かい飲み物も用意しましょう。

#### 体を温める効果のある食べ物

- タマネギ ●しょうが ●にんにく
- ネギ ●こしょう ●唐辛子 など



### 冷房編

#### 部屋の温度は28度を目安に

暑い日は冷房の温度を下げたくなりますが、ストップ! 体が快適と感じる室温は26~28度と言われています。また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の働きなどにも悪影響を与えます。室温を26~28度に維持できるように、温度計とエアコンの温度設定をこまめにチェックしましょう。



#### お風呂で温まろう

暑いからといって、湯船に浸からずシャワーだけはNG。38度くらいのお湯にゆっくり浸れば、体の芯から温まり、全身の血流もよくなります。



## 健康診断の結果をお配りしています。

学校で行う健康診断は、病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もありますが、早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診をすすめるお知らせを受け取ったら、できるだけ専門医でみていただくようお願いします。

内科検診	校医に受診が必要と言われた人には、所見を記入しています。	心臓検診	1年生のみ。 ※要精密検査の方は個別に封筒を配布しています
運動器検診	校医に受診が必要と言われた人には「疑い」として所見を記入しています。	X線検査	1年生のみ。 ※個別に受診結果を配布しています。
検尿	1次、2次の結果について記入しています。 ※2次検査受診者には、別紙を配布しています。	身体測定	4月時点での測定記録を記入しています。
検尿	1次、2次の結果について記入しています。 ※2次検査受診者には、別紙を配布しています。	聴力	1、3年生のみです。 聞き取りができなかった場合、○を記入しています。



## 感染症対策のおさらい

- ① 手洗い・うがいの徹底
- ② マスクの着用
- ③ 換気の徹底
- ④ 水分補給を定期的に摂る
- ⑤ 密集・密接・密閉空間を避ける
- ⑥ ソーシャルディスタンスを守る

### マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



## 夏休み期間中に感染者が発生した場合

夏休み中に生徒や家族に患者(感染者)が発生した場合(以下の(1)~(3))は、速やかに担任や、学校等へ連絡するようにお願いします。

- 生徒や家族に
- (1)感染者が発生したとき
  - (2)濃厚接触者が発生したとき
  - (3)感染が疑われる方が発生したとき

「できること」は確実に。  
強く暑く、夏を乗りきろう!

福智高等学校 0947-42-4711

※8/13(火)~8/15(木)は学校が対応できないため、何かありましたら、担任の先生へ連絡するようにお願いします。





# 健康な体のために、**貯筋**をしよう!



～ 運動器検診の結果から ～

## 運動器検診について

運動器というのは、骨や関節、筋肉、腱、神経など、体を支えたり、動かしたりする器官の総称です。現代の子どもたちは、運動不足による体力・運動能力の低下、運動のし過ぎによるスポーツ障害の2極化した問題が深刻化しています。

また、体が固いために怪我をしやすくなってしまい、中でも体育の授業中において捻挫はとても多い怪我となっています。

4月に記入いただいた運動器検診問診票をもとに、内科検診時に診ていただきました。

・ 脊柱のゆがみや、高さの違いにチェックをしていた人	7人	・ ばんざいができない	1人
・ 腰に痛みがある人	8人	・ 片足立ちができない	0人
・ その他に運動器に痛みがある	12人	・ 肘の伸展ができない	1人
・ しゃがみこみができない	28人		

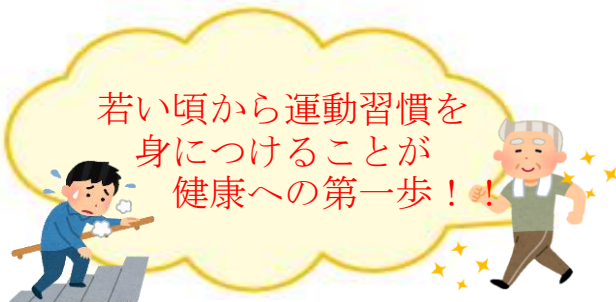
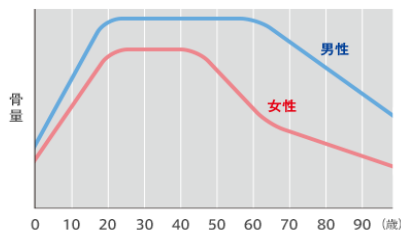
## 腰に痛みがある人の多くは、姿勢を正すようにと指摘を受けていました。

姿勢が悪いと内臓が圧迫されてしまったり、内臓を支える筋肉が衰え、内臓の位置が下がってしまいます。それだけでも内臓機能は低下し、自律神経が乱れて、夜寝れなくなる、イライラしやすくなる、疲れが取れないなどの神経の不調が出てきます。



## 骨や筋肉の量のピークは20代～30代だということを知っていますか？

骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない体になってしまう可能性があります。



ロコモチャレンジ! <https://locomo-joa.jp/locomo/04.html>

## Let's エクササイズ!

### ①腕ふり運動

★太ももの筋肉、股関節、肩関節★

1. 足を肩幅に開きまっすぐに立つ。
2. 片足で立った姿勢を取り、反対側の脚を前後に振る。
3. 肘を伸ばしたまま腕を前後に大きく振る。



### ②スタティックストレッチング

★足首、ふくらはぎの筋肉★

1. 片方の膝を足を立てて座り、その膝に腕をのせる。
2. つま先と膝を同じ方向にして、かかとが浮かないようにひざを前へ倒す。



### ③肩を柔らかくしましょう

★肩回りのストレッチ★

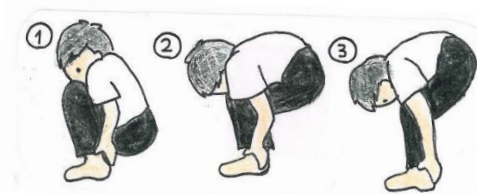
1. 四つ這いの姿勢になる。
2. 両手は動かさずに膝を曲げておしりを後ろに引いていき、肩回りのストレッチを行う。



### ④ジャックナイフストレッチ

★ハムストリングス、体の柔軟性UP!★

1. 足を肩幅に広げてしゃがみこみ、膝と胸をつける。
2. 足首をつかみ、膝と胸が離れないように注意しながら伸ばせる角度まで足を伸ばしていく。
3. 太ももの裏の痛みに注意しながら、その姿勢のまま5秒保持します。



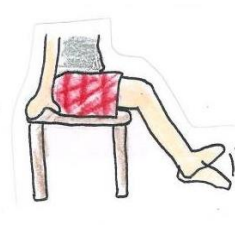
## 生活の中にエクササイズを取り入れてみましょう!

クエスト1  
片足立ちで歯磨き



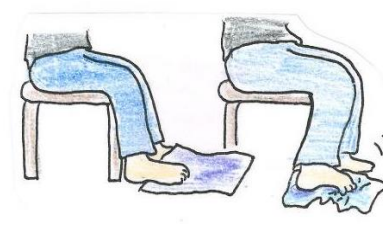
バランス力UP! 太もも前面もストレッチ!  
※転びそうになったら、歯ブラシを口から離し、怪我をしないようにしましょう!

クエスト2  
足首の柔軟



イスに座って、片足を前に出す。  
つま先を持ち上げて下ろす動作を1秒に1回のペースで行う。

クエスト3  
タオルギャザー



イスに浅く座る、床に広げたタオルの端に足(両足or片足)をのせる。  
かかとを支点にし、タオルを足指全体でたぐり寄せる。