

ほけんしつだより

～ かしこいからだとタフな心を ～

大阪府立大手前高校

No.9

2020年1月

2020年がスタートしたと思ったら、はや1月の下旬です。3年生は先日センター試験を終え、ホッとする間もなく、2次試験に向けてさらに気を引き締めて机に向かっていることでしょう。それぞれの志望校に合格できるよう、応援しています！

眉間にしわ寄せながら、必死で頑張っている人も多いと思いますが、学校でみんな揃って勉強するのもあと少し。たまには力を抜いて、友達や先生たちと笑いあって過ごすひとときも、大切にしてくださいね。



今年も笑って過ごしましょう



「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があると実証されたようになったのは最近のことです。でも、まだ研究が進んでいなかった頃から、「笑い」の効用は実感されていたようです。今年も、壁に突き当たることや、苦しいことがあると思いますが、そんな時こそ笑顔で乗り切っていきたいものです。

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである。

ニーチェ（ドイツ哲学者）

笑いは消化を助ける。胃酸よりはるかに効く。

カント（ドイツ哲学者）

幸せだから笑うのではない。笑うから幸せなのだ。

アラン（フランス哲学者）

大いに笑って。笑えば脂肪も燃える。

ジェシカ・シンプソン（アメリカ歌手）

●脳というものは、体の表現につられるものらしいです。顔が笑っているから、面白いんだと脳が感じる。脳って騙されやすいんですね。気分が落ち込んでいる時や、やる気が出ない時は、顔が笑えば、脳もあとから「楽しい」とついてきて本当の笑いになる。やる気も出てくる（この話は、ほけんしつだより2019.9月号に詳しく書いています）。

笑う門には福来る！待ってるだけでなく、「笑い」を自分からつかみにいきましょう！

インフルエンザが猛威をふるっています

本校では、1月の中旬より、1・2年生にインフルエンザの罹患者が急増しています。1年生の2クラスが1月21日から学級閉鎖になりました。今元気な人も十分気を付けて体調管理をしてください。自分は気を付けていても、家族が罹ってしまうことがあるかもしれません。感染性の疾患に家族が罹った時、どんなことに気を付けたらよいでしょうか。感染者は個別に部屋を用意して隔離状態にするのが理想ですが、以下のことも気を付けましょう。



インフルエンザ流行中

家族がインフルエンザに罹ったら！？

1

感染者が、鼻をかんだり咳を手で覆つたりすると、手にウィルスが付きます。その手でドアノブなどに触るとウィルスを広げます。すぐに手を洗ってもらいましょう。手すり、電灯のスイッチ、リモコンなども見落としがちですので気をつけて。



2

感染者以外もこまめに手を洗いましょう。アルコールの手指消毒をプラスするとよいでしょう。手拭きタオルなども別にするようにしましょう。



3

感染者の咳やくしゃみでウィルスが飛び散るので、感染者も家族もマスクをしましょう。マスクを取り外すときには、マスクのひもの部分を持つようにしましょう。



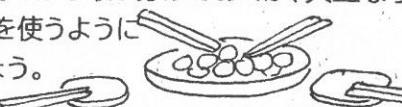
4

鼻をかんだティッシュは蓋つきのごみ箱へ。もしくはビニール袋などに包んで捨てるようにしましょう。



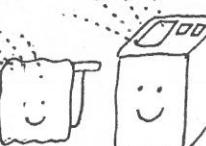
5

感染した人が口を付けたお箸にはウィルスがついている可能性があります。初めから取り分けておくか、大皿なら取り箸を使うようにしましょう。



6

インフルエンザウィルスは「低温乾燥」を好みます。50~60%の湿度がある空間ではウィルスは長時間の浮遊が不可能になるため、ウィルスを吸い込む可能性が低くなります。加湿器を置くと予防効果があります。加湿器がなければ濡れタオルや水を入れた容器を置いて湿度を上げるようにしましょう。



1月～2月 スクールカウンセラー来校日

1/29(水) 2/12(水) 伊藤やよいカウンセラー

2/7(金) 花井洋子カウンセラー

希望する人は保健室 元木まで

大阪城マラソンにむけて、しっかり走っていますか？

1・2年生のみなさん、体育の授業は大阪城マラソンに向けて練習に励んでいますね。一生懸命走っている中で、どこかが痛くなったり、体の疲れが残っていたりしませんか？初めは軽い痛みや疲れでも積み重なることによって大きなケガにつながることもあります。持久走の練習で起こりやすい体の痛みや不調と、そのセルフケアについて紹介します。

お腹が痛い

腹痛は痛くなった場所によって原因が異なります。

- ① 左のわき腹あたり
左下腹部にある脾臓という臓器に血液がなくなった症状（虚血）です。ウォーミングアップで全身の血行を良くしておることが大切です。痛みが出たら全身の酸素不足のサインなので速度を落とし、ゆっくりめに走るとよいでしょう。
- ② へその上部あたり
胃や横隔膜に虚血が起きた状態です。肩で息するような、大きく呼吸をする動作が多すぎたのが原因です。呼吸が落ち着くようなペースに切り替えましょう。
冷えた場合も、血管が縮まって同様に虚血が起こります。おなかが冷えないような服装をすることです。
- ③ へそ周辺・下腹部
腹部全体の痛みは、腸が虚血になり、腹膜を刺激して起こります。スピードを落とすことと冷えない対策が重要です。

脚のすねが痛い

すねの内側の部分に痛みがある場合、広い範囲で痛みがあればシンスプリント、狭い範囲で痛みがある場合は疲労骨折が考えられます。痛みが続く場合は病院を受診しましょう。

まめ、水ぶくれ、くつずれ

水ぶくれができてしまったら水は抜き出さないこと。水ぶくれの中にたまっている水はリンパ液で、新しい皮膚を形成する作用があります。水ぶくれが破れるとばい菌が入ってしまうので、破らないように絆創膏とテープで保護しましょう。

頭が痛い

寝不足によるもの、寒さからくる頭痛もあります。生活が不規則にならないように気をつけましょう。また血中の糖分濃度が低下すると、頭がボーッとしたり体が動かなくなったりします。朝ご飯はきちんと食べてください。

体がだるい

だるさがなかなか抜けないのは貧血かもしれません。ひどい場合は血液検査を受けてみましょう。食事で回復することもあります。バランスの良い食事はもちろん、ヒジキやレバーなど鉄分の多い食品と一緒に、鉄の吸収を助けるビタミンCも取りましょう。

膝の外側の痛み

腸脛靭帯炎が考えられます。膝を曲げた状態から伸ばしていく時に、膝の外側に痛みやしこりを感じます。普段は痛みがなく走った後に痛む程度なら、アイシングを行うようにしましょう。

脚がつった

走っていて一番つりやすいのがふくらはぎ。筋肉がけいれんして起こります。もし走っているときに脚がついたら、すぐに走るのをやめて脚をゆっくり伸ばしたりしてストレッチをしましょう。血流が改善され、けいれんが治まるはずです。足がつりやすい人は、ミネラル不足かもしれません。予防にスポーツドリンクを飲んでおくとよいでしょう。

局所的な痛みには

アイシング

走った後の筋肉は、軽く炎症を起こしている状態です。走った後にまずすべきことはアイシング。局所的な痛みが起きている箇所やいつも筋肉痛になる部位を冷やしましょう。保健室に氷を取りに来てください。

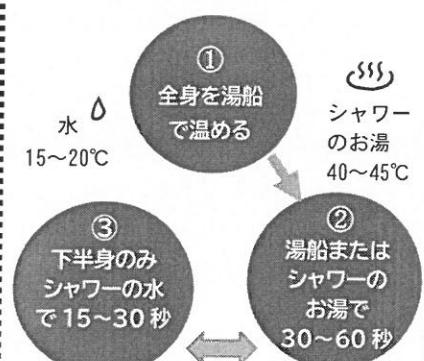


筋肉の疲労を素早く取り除く 交代浴

交代浴は冷やすことと温めることを交互に繰り返します。脚だけでなく全身の疲労を効率よく回復することができます。

温める…血管を拡張する
冷やす…収縮する

これを繰り返すことによって血管がポンプの役割をして、疲労物質を素早く除去してくれます。



②③を5~10セット程度繰り返す