

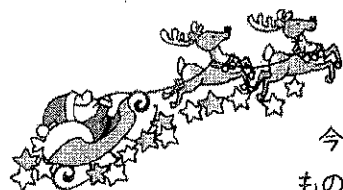
# ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No. 9

2021年12月

かしこいからだ と タフな心を



早いもので、今年もあと残りわずかとなりました。皆さんにとってどん  
1年だったでしょうか。去年の今頃～年末年始には、新型コロナの感  
染者数がどんどん増え、1月には2回目の緊急事態宣言が出ました。

今年は今のところ感染者数は落ち着いていますが、油断しないようにしたい  
ものです。年が明けると3年生はいよいよ共通テストの本番です。ここまでの

努力が実ることを祈っています。今一番気を遣うのは健康管理でしょう。新型コロナ以外にも、インフルエ  
ンザやノロウイルス、ロタウイルスなど冬場に流行しやすい感染症の対策は必要です。大切なのは体の免  
疫力を落とさないこと、そして換気と加湿です。

## この冬を乗り切るための対策 乾燥する冬は、加湿と換気！！

### こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出しましょう。対角線に2ヶ所開  
けるのが効果的。一瞬寒いけれど、頭も気持ちもスッキリしますよ。常に開けて  
おくなら10cm～20cmほど開けておけば効果があります。

### 適度な湿度

空気中を漂うウイルスは、湿度  
50～60%で感染力が弱まりま  
す。加湿器がなくても、工夫次  
第で加湿できます。



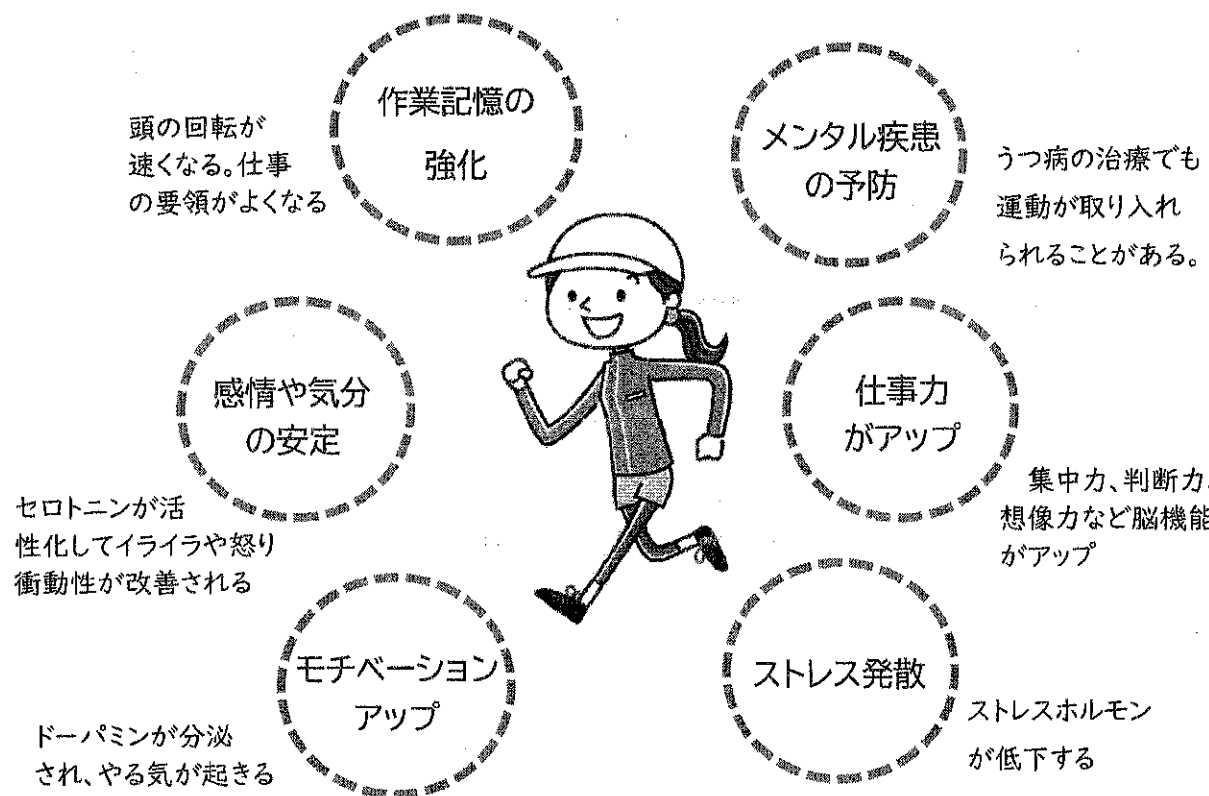
寒い時は服装で  
調節しましょう



## 人はなぜ走るのか ～運動することのメリットとは～

1、2年生は体育の授業で持久走が始まりました。昨年はマラソン大会が新型コロナで中止となり、張  
り切っていたのに残念!と思った人もいれば、ホッとした人もいたことでしょう。今年は開催できるといいな  
と思います。大手前の中でも好きな行事の一つで、皆さんの走り切った後の表情がとても素敵です。

走ると言えば、「健康増進」や「体力づくり」といったことをイメージすると思いますが、近年では脳との  
関係が注目されています。皆さんも、走った後、気分がすっきりしたとか、なんとなく迷っていたことに気持  
ちが整理できた、なんてことを経験したことはありませんか。走ることによって脳が活性化されるということが研  
究でわかってきました。知的分野や精神的分野に、以下のようなメリットをもたらしてくれるそうです。走る  
のが苦手な人にとっては、持久走と聞くと、憂鬱な気持ちになるかもしれません。でも、せっかく練習するな  
ら、脳や体にもたらすメリットを感じながら楽しく走ってみませんか。



簡単!

エコ!

3つの潤い作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。  
そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつつを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつつを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を!

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が!

### 3年生の皆さんへ。休憩時間を上手にっていますか?

追い込みの時期となり、椅子を立つのも惜しんで勉強しているのではないのでしょうか。でも集中力が続かなくて、困っていますという人もいるのでは?ずっと座りっぱなしでは勉強のパフォーマンスは上がりませんよ。思い切って軽く走りに行くのはお勧めです。実際に保健室で「時々走っています」という3年生の声も聞きます。上記のような「走る」効果を実感しているようです。走るとまではいなくても、1時間に1回は立ち上がり、体を動かすのが望ましいです。例えばコーヒーを淹れる、軽くストレッチをする、窓を開けて外の空気を吸ってみる、など簡単な動作を行うことで、座りっぱなしを回避することを意識してみましょう。



## 持久走の授業で気を付けてほしいこと



持久走の授業で大阪城に走りに行くようになると、足元の凹凸に気づかずに、つまずいて転倒する人が、毎日のようにいます。足元にも注意を払いながら、周囲にも目を向けて気をつけて走りましょう。

### いつも以上に体調を整えて体育の授業に臨みましょう



睡眠不足



寝不足厳禁!



朝食抜き  
昼食抜き



空腹で走るのは危険です



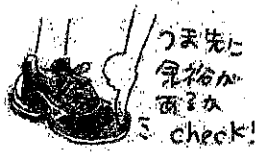
水分不足



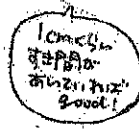
冬でも水分をしっかりとりましょう

### その靴、走るのに適していますか?

走るのに適していないスニーカーで走っている人はいませんか?靴が適していないと、足底を痛めたり、脛が痛くなったりします。必ずランニング用のシューズを履きましょう。また、サイズが大きいと、靴の中で足が動いてまめがでたり、走りにくかったりします。また、ぴったりしすぎているのも、つま先を痛めます。靴を選ぶときは踵を合わせて、つま先に5~10mmほど余裕があるサイズがよいでしょう。



つま先に  
余裕が  
あるか  
check!



1cmほど  
余裕が  
ある靴が  
Good!

### 靴ひもは下から締めていく

靴を履くときには、下から1穴1穴ひもを締めていくようにします。しっかり締めることと、きつく締めることは違います。



下から  
七もを  
しっかり  
締め

また、時々、靴ひもがほどけたまま走っている人を見かけます。自分の靴ひもを踏んでこけると危険です。走る前にしっかり靴ひもを結びましょう。

### 靴ひもがほどけない結び方



うたてる注意



- ①通常のリボン結びをする
- ②リボン結びの両方の輪の部分を持ち上げてもう一度固結びをする
- ③しっかり結ぶ。これでほどけない



女子の症状で多いのは、なんといっても生理痛です。特におなか冷えやすい冬場は辛いものです。痛み以外にもなにかと気になることが多い月経。よくある相談事についてお答えします。

女性の体はとてもデリケート。普段の生活を工夫してみましょう。

#### ●体を冷やさない

体が冷えると血行が悪くなり、痛みも強くなります。タイソや腹巻で防寒したりカイロや湯たんぽでおなかを温めましょう。

#### ●バランスよく食べる

エネルギー不足も痛みが増強する原因になります。ダイエットはやめましょう。



#### ●軽く運動する

ストレッチやラジオ体操などの軽い運動で、ホルモンのバランスが整い血行が良くなります。

#### ●ストレスケア

心も体も休養が大切。好きなことをしたりアロマを楽しんだり、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。

おなかが痛くて辛いです



#### ●鎮痛剤は早めに飲む

鎮痛剤は痛みがくるとわかった時点で早めに服用しましょう。痛みが出てから飲むより効果的です。「癖になるのではないか」と心配する人もいますが、現在市販されている薬は癖になりません。

月経困難症って?

月経痛がひどくて学校にいけない、起き上がれないなど、生活に支障のある場合を「月経困難症」といいます。月経困難症の人の中には「子宮内膜症」が隠れている場合があります。

#### 月経困難症の病院受診の目安

- 症状がひどくて学校にいけない
- 起き上がれない
- 市販の鎮痛薬が効かない
- だんだんひどくなってきた

#### 子宮内膜症とは

子宮の内側をおおう粘膜「子宮内膜」に似た組織が、子宮の外(腹膜、卵巣、卵管、腸など)にできてしまう病気です。治療せずに放っておくと不妊の原因にもなります。

月経が不順で心配です

2~3ヶ月の間月経が不規則になっても、その後自然に正常な周期に戻るようであればあまり心配はありません。女性の体はとてもデリケートなので、ちょっとしたストレスで排卵が遅れたりすることがあります。体調を整え徐々に正常な周期に戻ってくるようなら、慌てなくても大丈夫ですよ。ただ、以下のような場合は受診をお勧めします。

- 最後の月経から3か月以上たっているのに月経がこない
- 月経の間隔が24日以内
- 月経が8日以上続いている、または1~2日で終わってしまう

その他、婦人科受診についての疑問、便秘がち、PMS 症候群(月経前症候群)についてなど、聞いてみたいことがあれば、保健室へ来てください。

\*\*\* 1~2月のスクールカウンセラー来校日 \*\*\*

桶谷カウンセラー 1/12(水) 2/16(水)  
花井カウンセラー 1/28(金)

保護者の方も受けられます。予約は保健室 元木まで