

ほけんだより



令和元年9月9日
石川県立飯田高等学校
保健室

マラソン練習が始まりました！

10月21日（月）に行われるマラソン大会に向けて、体育の授業で練習が始まりました。
マラソンは心臓や肺など色々な臓器に大きな負担がかかるため、日頃の体調管理が大切です！！
下記のポイントを参考にして身体のコンディションを整え、本番に向けて備えましょう☆彡

睡眠を十分にとる



集中力低下、頭痛、便秘や下痢、
免疫力低下、疲れがとれない等

睡眠が十分にとれていないと、自律神経のバランスが乱れて様々な症状を引き起こします。
また、運動によって破壊された筋肉は、十分な睡眠をとることによって回復・増強します。
練習の疲労を次の日以降に持ち越さない・筋力アップのためにも、まずは睡眠の見直しを！

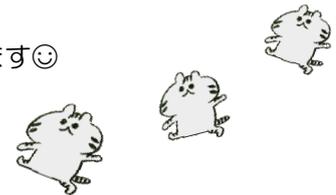
栄養バランスに気を付ける

基本は3食しっかり食べること！栄養バランスが偏らないように普段から意識できると◎
特に、炭水化物（エネルギー源）、たんぱく質（筋肉・骨・血液などをつくる）、
ビタミン（免疫力アップ）、ミネラル（からだの調子を整える）を摂りましょう。



ウォーミングアップを丁寧に行う

準備体操で体温・筋温を温めることで、けがを未然に防ぐことができます◎



こまめな水分補給

汗をかくと水分・塩分が失われます。日中はまだまだ暑い日が続いていますので、熱中症に注意！
体育の授業がある日は、麦茶またはスポーツドリンクを準備しましょう。

体調が悪いときは無理をしない

朝の健康観察で担任の先生に言うことも忘れずに！

体調が悪い人は、運動を始める前に体育の先生に必ず申し出てください。
走っている途中で異変を感じた場合は、無理をせず、すぐに中止してください。

持病がある人（病気・ケガ）はマラソン大会前に医師に相談

痛む場所がある状態で負荷をかけると、症状が悪化する可能性があります。事前に相談すること！

歯科・眼科の治療報告をしてください！

すでに治療を終えている人は、保健室へ用紙を提出してください。
 病院で用紙を記入してもらうのを忘れた人は、保健室へ報告しにきてください。



治療報告がされていない人には、休み時間を利用して個別保健指導を実施します！
代休や部活動の休養日などを利用して、早急に受診しましょう！！！！

早期受診でこんなにいいこと

治療期間
を短く

ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。



治療の痛み
を避ける

早期発見できれば痛みの少ない方法で治せます。

治療費
がお得

治療が早く終わる分、費用も抑えられます。



からだ 心 疲れていませんか？

からだ
の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- 落ち着かない
 - やる気が出ない
 - イライラする
 - 不安やあせりを感じる
 - 気もちが沈む
 - なにをするのも面倒くさい
 - 集中できない



心
の不調は
ありませんか？

疲れ

を感じたら、試してみましよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すとか荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



女子と生理 上手に付き合うために

生理が来る前に
できることはある？

ストレスや無理なダイエット、寝不足などが生理痛の原因になることもあります。まずは、生活習慣を見直しましょう。



今まさに
生理痛でつらい！

カイロをおなかや腰に貼ったり、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かって体を温めましょう。足首を冷やさないことも大切です。



薬を飲むなら
いつがいい？

生理痛が辛いとき、薬を飲むのも選択肢の一つ。「そろそろ痛くなりそう」と思ったときに飲むのが効果的です。
市販の鎮痛剤が効かない場合 → 婦人科受診をお勧めします

体調のこと・その他でも
気になることがあれば
話しに来てください◎

