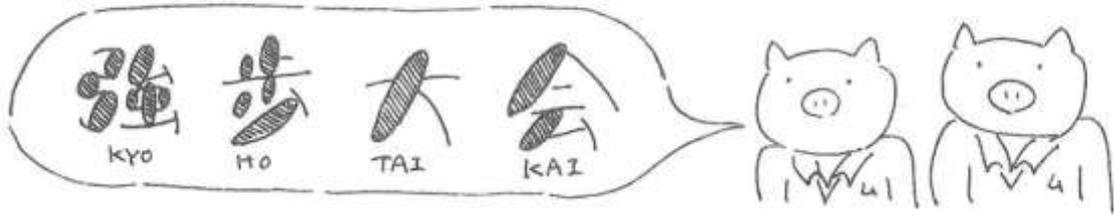


# ほけんだより

H28. 10月発行

文責  
仙台向山高校  
生徒保健委員会 34



10月21日はいよいよ強歩大会です。普段はなかなか徒歩では通行しないような長い道のりを歩きます。部活動の仲間と一緒に走ったり、高順位を目指したり、友人と話しながら歩いたり、楽しみ方は人それぞれです。ゴールでは食堂のおばちゃんが作った豚汁が待っています。かなりの長距離を歩くことになるので、入念な準備をして臨みましょう。

前日は早めに寝て、万全の体調で歩けるようにして下さい。朝食もしっかりとりましょう。足首のストレッチなどをして、けがを防ぐことも大切です。また、水分補給も忘れずに行いましょう。万が一けがをしたり、体調を崩してしまった場合は、無理をして歩き続けないで下さいね。生徒全員で秋を精いっぱい楽しみましょう！！

## 準備運動できていますか？

来たる今月21日は、強歩大会です。大会にむけた準備運動はしっかりと行っていますか？特に1年生は長時間歩きつづけるイベントははじめてだと思います。体育の授業前の向陵体操は特にしっかりと行い、基礎体力づくりをしましょう！！

実は、向陵体操の中には、ウォーキングの準備運動に適した動きがたくさん組み込まれています。

膝・腰の痛み  
転倒の防止

ストレッチを行う！

- ・アキレス腱
- ・内もも伸ばし
- ・背のび運動など

全部向陵体操に入ってます！  
日々の運動が大切です。

# 風邪予防「冬でも夏でも効く5つの方法」

## 1.「十分な睡眠」

抵抗力が落ちていると、インフルエンザや風邪に感染しやすくなってしまいます。睡眠をしっかりとり、ウイルスをよせつけない体を作ることが大事です。

## 2.「室内を乾燥させない」

ウイルスは気温が低いところや乾燥しているところが大好きです。湿度を60%に保つようにしましょう。

## 3.「うがい手洗い」

うがいはのどをうるおして、乾燥からも防いでくれます。手洗いは水洗いだけでなく、せっけんでも60秒以上洗いましょう。

## 4.「水分を多くとる」

鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスに感染しやすくなります。1日1.2ℓ(コップ6~7杯)を目安に水分をとりましょう。

## 5.「マスクで喉を守る」

マスクはウイルスを体内に入れないようにするだけでなく、のどと鼻を乾燥から守ってくれます。

引用:<http://nazenani-komiti.net/2362.html>



### ①寝る前にストレッチをする

→ストレッチをすることで血液が流れやすくなり、体温が上がって眠りに入りやすくなります。

### ②二度寝をしない!

→二度寝をしてしまうと、起床するためのホルモンが出なくなってしまう。

### ③ホットミルクやココアを飲む

→あたたかい飲み物を飲むことで体温が温まり、自然な眠気が促されます。

引用 : <http://igot-it.com/nebusoku-kaisyo-586.html>

<http://gahaku.co.jp/naturesleep/column/suiminbusoku.html>