



宮城県仙台向山高等学校  
生徒保健委員会(文責3年)  
平成29年10月25日発行

# ~強歩大会~



向山高校の強歩大会は、友達と話しながら歩いたり、体力向上や上位を目指して走ったりと、楽しみ方は人それぞれです。

体育の時間に体力づくりはするものの、当日は想像以上に長い距離を歩くことになります。そのため、大会後に筋肉痛になる人も少なくありません。特に3年生は部活も引退し勉強の毎日で、体力・筋力ともに落ちています。

体調不良や怪我を予防するために、当日は朝食を必ずとりましょう。また、体調を確認し、スタート前には入念な準備運動をサボらずしっかりと行いましょう。そして無理することなく、最後まで自分のペースで楽しみましょう！

汗をかくこともあるので、タオルを準備し、水分補給を忘れずにしましょう。

## —筋肉痛対策—

コース中には、坂道も多くあり、いつもとは違う箇所の筋肉を使います。

動いている間は体へかかっている負担に気づきにくいですが、疲労は確実に蓄積していく、休憩後や終了直後、また翌日にその疲労が筋肉痛の症状となって現れます。

動かした箇所にブラジキニンやプロスタグランジン、ヒスタミンやセロトニンといった刺激物質が出てきたり、筋肉が傷ついていたりすることで痛みを感じるため、ケアを徹底し、安静にしましょう。痛みは体からのサインです。

### 筋肉痛のときは血流を良くすることが大事!

十分な睡眠

アイシング

温熱療法

※温熱療法は、必ずアイシング等で  
痛み・炎症を抑えてから行うこと。

タンパク質やビタミンの摂取が大切なのだ!

痛みが長く続くときは、病院に行こうねー

参考文献：ヘルスケア大学

ボクシングジム シャンピオンヌ One Two Smile



# インフルエンザの予防接種

## <受ける時期>

予防接種は受けてから効果が現れるまでに約2週間かかり、その効果は5ヶ月間持続します。インフルエンザが流行する時期と、予防接種の効果が現れるまでを逆算して考えると、11月から、遅くとも12月中旬頃までは予防接種を受けておくとよいでしょう。

## <副作用>

ワクチンによって起こる重篤な副作用については、おおよそ10万人に1人の割合でみられるといわれています。非常にまれなケースですが、副作用を全く起こさないわけではないことを念頭に置いておきましょう。副作用の多くは、接種後30分以内に発症するとされているので、接種後30分は接種を受けた病院の中で、様子を見るようにしましょう。

## <最後に>

予防接種は、無毒化したウイルスをワクチンとして体内に入れることで、体内に抗体をつくり、症状の重症化を防ぐことが目的であり、必ず感染しないわけではありません。

ワクチンを過信せずに、規則正しい生活や、「てうまめせかん」を徹底しましょう。

参考文献：ヘルスケア大学



「てうまめせかん」？ 何それー！

「てうまめせかん」…「て洗い」・「うがい」・「マスク」・「めん免疫力を低下させない」  
「せきエチケット」・「かん気」の頭文字をとった向陵生の合言葉。  
ほけんだより「Welina」に掲載

## 知りたいストレス解消法

緑や青の入浴剤を使うと、リラックス効果  
UP↑

1 40度のお湯に10分かかる

2 大声で歌う

大声を出すことで  
自律神経が整います♪

3 腹式呼吸で深呼吸する

たくさんの酸素が体の中に取  
り込まれて、体と心の緊張が  
和らぎます！

4 チョコレートを食べる

チョコレートの香りには  
集中力や記憶力を上げて  
くれる効果もあります！

参考文献：せせらぎメンタルクリニック ウェブサイト