

# 保健だより 9月



岡崎市立矢作北中学校  
令和4年9月14日  
No.5

## 熱中症予防×感染症予防×けが予防 → 体育大会に臨もう！

最近、睡眠不足や朝食抜きで体育大会の練習をして、気分不良や体調不良を訴えて保健室に来る人が多いです。夜は11時までに寝て、朝食をしっかり食べて、練習に臨んでほしいと思います。まだ、気温と湿度が高いので、熱中症予防も心掛けていきましょう。いつもよりたくさん水分をとり、運動前の「9ごくごく（約200ml）」を忘れずに補給する必要があります。

**5トル**が、健康な体づくり、体の抵抗力を高めるためにも大切なことです。感染予防のためにも、暑い夏を乗り切るためにも「5トル」「9ごくごく」を続けていきましょう。



### 運動の前・中・後に

### 9ごくごく



### 熱中症予防＝5トル「睡眠・朝食・マスク・水分・休憩」＋「9ごくごく」



新型コロナウイルス感染の第7波も少しずつ減少傾向にあります。校内の感染状況は、まだまだ油断できないのが現状です。再び気を引き締めて、一人一人が感染防止に努めて、体育大会の練習や準備をしていきましょう。もう一度、感染予防行動ができているか確認してみましょう。

### 感染予防＝会話時のマスク着用、石けんでの手洗い、うがい、手指消毒、換気などの徹底

短距離やリレーの練習で、肉離れを起こす人が多いです。準備運動を万全にしてけが予防を心がけましょう。

### けが予防＝体調管理、準備運動、整理運動、道具の整理整頓、活動場所の安全点検



## 9月身体測定結果

特に3年生女子は、体重が減っている子が多く、4月と比べても平均がマイナスになっていました。2年生の女子も増加が少なく、体重が減っていた生徒がいました。食べていなかったり、食欲が落ちたりして、体重が激減した生徒もあり、心配しています。

2学期の身体測定の結果を配付しました。  
自分の記録を確認しましょう。

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		校内平均	4月との差	校内平均	4月との差
男子	1年	156.1	+2.7	47.8	+2.4
	2年	163.1	+2.0	53.8	+2.5
	3年	166.5	+1.3	56.3	+1.4
女子	1年	152.5	+1.2	44.8	+1.6
	2年	154.5	+0.8	46.7	+0.5
	3年	156.4	+0.2	49.7	-0.3

# 「今日」「いま」にあわせて衣服の調節を



昼間の気温は 30 度を超える日もありますが、朝晩の気温は涼しくなってきました。夜寝る時は、気温に合わせて、タオルケットから肌布団に切り替えたり、半袖から長袖に替えたりしていく頃かと思います。お風呂上りに裸足で夜更かしをしていると、足先が冷えて、くしゃみ鼻水・・・と風邪をひきやすいのもこの季節です。冷えやすい人は、靴下をはく、スリッパをはくなど、季節に合わせた生活をしましょう。

「今日」「いま」の気温や天候を考えて、衣服の調節をこまめにして、体調管理をしていきましょう。

## 筋肉痛って?

じつは、筋肉痛が起こるメカニズムは、まだ完全に解明されていません。ただ、筋肉痛を予防する工夫、回復方法は、少しずつわかってきています。下のポイントをチェックして、楽しく運動できるようにしましょう。

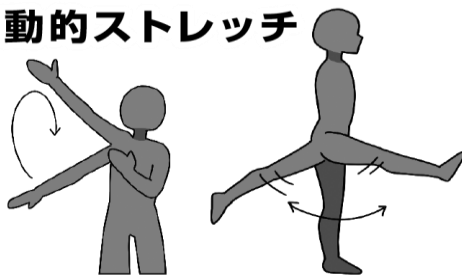
### 筋肉痛の予防

キーワードは  
「運動前の血流」

#### ジョギング



#### 動的ストレッチ



軽く勢いをつけながら、リズムカルに手足を動かし、筋肉を伸ばす

#### テーピング

重要な試合などではテーピングやサポーターをして疲労の影響を抑える



### マッサージ

筋肉のコリをほぐすためにウォーキングや水泳などの軽い運動、マッサージなどをを行う



### 筋肉痛からの回復方法

キーワードは  
「食」と「休養」

#### 食事

「たんぱく質」「ビタミン」「ミネラル」が含まれ、筋肉の疲労を助ける食事をとる



(豚肉の生姜焼き、うな丼、レバニラ炒めなど)



#### 睡眠



睡眠中に体の修復、回復が行われるため、ぐっすり眠れるように工夫する  
(成長ホルモンの働き)

### 新型コロナウイルス感染症の療養期間が見直されました！

#### ▼症状のある人

- ・発症日から 7 日間経過し、かつ、症状軽快後 24 時間経過した場合には、8 日目から解除可能とする。
- ・ただし、10 日経過するまでは、感染予防行動(マスクの着用・検温・3密の回避など)の徹底をする。

#### ▼入院している人

- ・発症日から 10 日間経過し、かつ、症状軽快後 72 時間経過した場合に 11 日目から解除を可能とする。

#### ▼無症状の人

- ・検体採取日から 7 日間を経過した場合には 8 日目に療養解除を可能とする。
- ・5 日目に検査キットによる検査で陰性の場合には、6 日目に解除を可能とする。ただし、7 日間経過するまで感染予防行動の徹底をする。