

南高 ほけんだより

保 健 委 員 会

発行 令和 5年10月20日
(通算 第74号)
担当 生徒保健委員会

～私の健康法～

南高の先生方の健康法を保健委員がインタビューして皆さんにお知らせします。

第73回目は K 先生にお話をうかがいました。

・ 健康維持のために気を付けていることは？

バランスの良い食事をとることです。私の好きな食べ物は、お好み焼きやたこ焼きなどの粉ものやおもちですかね（笑）これを食べすぎないように心がけています。

・ 先生の生きがいはなんですか？

生きがいというか…好きなことは海外に行くことです！

一番楽しかった国はハンガリーという国で、そこで大好きな刺繍をたくさん買いました。行く機会があればもう一回行きたいですね。

・ 最近ハマっていることは何ですか？

部屋の模様替えですね。好きな刺繍やいろんな国で買ったおみやげが家に散乱している状態です（笑）早く整理したいなと思っています。

・ 好きなスポーツは何ですか？

中学生、高校生のときはバドミントン部でした。バドミントン部では勉強との両立や試合で勝てない！といったことで苦労しました。

また、ソフトボールも好きです。中学生の頃はバドミントン部かソフトボール部のどちらに入部するか迷っていました。

水泳はテレビで見ているだけですが、好きなスポーツの一つです。

・ 南高生に一言お願いします！

いつも笑っている姿を見て元気をもらっています！！これから寒くなるので体調管理をしっかり行って、笑顔をより振りまいてください！！

担当 2年4組 保健委員

怪我の予防と対処法

運動会や部活動での冬季大会がありテスト勉強等の疲れで怪我のリスクが高くなります。そうならないために個人にできる予防法と対処法について紹介します。

予防

- ・運動前に「ゴルフボール」や「テニスボール」を使って足の裏や腰、ふとももの裏等にストレッチをかける。

★これからの寒い時期は下半身を温めると、全身が温まりやすい。

※寒くても、水分補給を忘れずに!

- ・運動後は膝や足首、競技によっては手首等、使った部分の「アイシング」をする!!
- ・睡眠の量や質に目を向ける ・ちゃんとご飯を食べる

対処法

切り傷等

- ・汚れた傷はきれいに洗う
- ・心臓より高い位置にする
- ・清潔なガーゼや布で抑える

足首の捻挫

・RICE 法

- R (Rest) 安静
- I (Ice) 冷却
- C (Compression) 圧迫
- E (Elevation) 挙上

担当 2年3組 保健委員

睡眠の効果

★睡眠を取ることでの効果★

1. 疲労回復
2. 記憶力の定着
3. ストレス緩和
4. 免疫回復

「快適な睡眠を取るために」

- ① 寝る前にカフェインを摂らない
- ② 寝る30分前はスマホを見ない
- ③ ストレッチなどをしてリラックスをする
- ④ 寝起きは日光を浴びる

→朝日光を浴びることで人間の体は14～16時間後に眠くなるように設定されている

「!!体調管理が大事な時期!!」

季節の変わり目で寒暖差が激しい日が続き、睡眠を取らないと体に負担がかかってしまうので、免疫力up・疲労回復のためにもしっかり睡眠をとりましょう。

15分仮眠で

2時間寝たことと同じになるので、テスト勉強等で眠くなっちゃったというときは我慢して勉強せず、15分位の仮眠を取ってからやったほうが記憶に残る

担当 2年3組 保健委員