

# 南高 ほけんだより

保 健 委 員 会

発行 令和 6年 9月20日

(通算 第80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 79 回目は M 先生にお話をうかがいました。

Q 1. 普段の生活で気をつけていることはありますか？

意識的に運動する時間をつくっている。時間があればよく本を読んでいる。

Q 2. 起床時間と就寝時間を変えないようにしていると聞きました。ゆっくり寝ていたいと思うことはないですか？

ある。毎日4時半に起きている。学校に来るのも早い。休日の時間があるときは一度4時半に起きて二度寝することもある。

Q 3. 筋トレを始めたきっかけはありますか？

ドーハの悲劇(サッカーワールドカップ日本対イラクの試合で日本代表があと一步のところワールドカップ出場を逃した出来事)を見て、外国人に勝つには鍛えなきゃと思った。

中学生くらいの時から腕立てをしている。

今もよくジムに行っている。

Q 4. 酒やたばこ等は依存症になる可能性があります、先生はどうでしたか？

たばこは10年前にやめた。

でも、吸おうと思えば今でも吸える。

Q 5. もし依存症になった場合、どうやったら抜け出せるとおもいますか？

体を壊せばいい！笑、周りの人の力を借りる。

Q 6. 先生がたばこをやめた後、何か変化はありましたか？

出費が減った。息苦しさがなくなった。

担当 2年4組 保健委員

## 運動会・マラソン大会について

運動会・マラソン大会は、1年に一回の楽しい学校行事です。しかし、種目によっては大きなけがに繋がってしまうかもしれません。そこで、運動会・マラソン大会を最悪な思い出にしないために、けがを予防するための大切なことを紹介します。

### 1：睡眠

睡眠は、時間よりも「ぐっすり眠った！」と自分で感じる事が大切です。十分な睡眠がとれなかったり、睡眠の質が悪くなってしまうと、疲労がどんどん蓄積してしまいます。

### 2：食事

運動によるけがを防ぐためには、丈夫な体（骨、筋肉、腱）づくりが大切です。そのためには、バランスの良い食事をとり、日々の疲れを残さないようにしましょう。

### 3：ストレッチ

ストレッチには、運動する際に体の準備と疲労を残さないためのケアの意味合いもあります。そのため、運動前に体を動かす動的ストレッチと運動によって興奮状態にある神経を落ち着かせる静的ストレッチをするようにしましょう。

担当 2年2組 保健委員

## 花粉症になった時の対策

花粉症になると、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が現れます。症状がひどくなると授業をまともに受けることができなくなってしまいます。しっかり対策をして、楽しい秋にしましょう。

### 対策1：洗顔や手洗いをする

外出先から帰ったら、皮膚についた花粉を洗い流しましょう。また家に入る前に衣服や髪をよく払い、花粉を室内に持ちこまないようにしましょう。

### 対策2：免疫機能を保つ

日頃から、睡眠をよくとり、規則正しい生活習慣を身につけましょう。また、適度な運動も心がけましょう。免疫機能を高めるために、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品と言った食品をバランスよく食べ、たんぱく質を摂取するようにしましょう。

### 対策3：マスクをする

外出時にマスクを着用して、花粉の付着を防ぎましょう。まだ暑くてマスクをするのが嫌だという人は、天気予報で花粉が多い日を確認するなどして対策しましょう。

担当 2年2組 保健委員