

# ほけんだより 1月

2021.1.12  
南砺平高校保健室



2021年がスタートしました。  
干支の動物の中で、1番ゆっくりと動く牛。  
丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めると良いそうです。  
健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、リズムを戻していこう！



1日5食以上、食べていた

冬休みの半分以上、  
夜寝るのは24時を過ぎていた

運動をほとんどしていない

朝というより、起きたのは昼だ

人と会話するよりも、  
スマホを触っている時間のほうが長い

あなたは、いくつ当てはまった??

まったく当てはまらない…素晴らしい!理想的な過ごし方。3学期も絶好調な予感!

1~3つ当てはまった……今日から切り替えよう。免疫力が下がっているから気を付けて!

4つ以上当てはまった……まずい、このままでは病気になりうる。保健室に相談だ。

そのせい、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかいうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

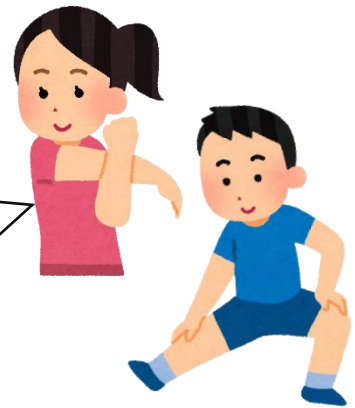
- 生活習慣** 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境** 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス** 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることのある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか?

# 2月5日 スキー・スノーボード教室

～ケガなく、楽しく滑ろう～



12月から、捻挫や打撲などの怪我で保健室に来室する人が急増しています！寒くなると、筋肉もかたくなり、怪我をしやすくなります。予防のためにも、準備体操を念入りに行ってください。

## 次の日に起こる筋肉痛は…

温めたり、体を動かして血流を良くしたりすると治りが早くなります。

### 筋肉痛とは？

筋肉痛のメカニズムは医学的にははっきりと解明されていません。一説では、筋肉を激しく動かした際に、筋繊維が傷つき、それを修復する時に炎症が起こることで痛みが生じると言われています。

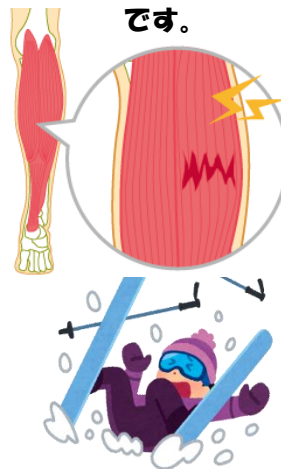


## 運動中・直後の筋肉痛は…

肉離れの可能性もあります。すぐ冷やし、医療機関の受診が必要な場合もあるので注意です。

### 肉離れとは？

急に無理な動作をした場合に発生する、筋膜や筋繊維の損傷・断裂のことです。発症すると患部に激痛が走り、それ以上運動を続けられなくなります。筋肉が断裂した瞬間に「プチッ」という音が聞こえたり、くぼみや変色が生じたりする場合があります。



## コロナで減ってしまったのは…

| 1日の歩数が3,000歩未満の割合 |           |       |
|-------------------|-----------|-------|
| 1月                | コロナ影響前    | 15.4% |
| 2月                |           | 14.9% |
| 3月                | 自粛要請      | 18.4% |
| 4月                | 緊急事態宣言下   | 27.3% |
| 5月                |           | 29.5% |
| 6月                | 緊急事態宣言解除後 | 21.9% |
| 7月                |           | 24.4% |

(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多いためです。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。



## 生徒のみなさんへお願い

学校や生徒寮での清掃時の消毒、ないがしろになっていませんか…？ 富山県でもコロナの感染者が増えてきていますね。

感染症の流行時には、**個人の予防(手洗い・マスク・規則正しい生活など)**と、**全体での予防(消毒・換気など)**のどちらも大切です。

今一度気を引き締め、みんなで協力して感染予防を行いましょう。

◎消毒が終わったら、チェックシートの記入も忘れずをお願いします。

◎消毒液は、保健室で補充できます。

## 感染症対策 ふき掃除・消毒のポイント

