



9月☆保健だよ！

2023年9月15日 鶴沼中・養護教諭（中川・鈴木）
学校HPにも掲載しています。

8月は「危険な暑さ」が続きました。知らず知らずのうちに、体力が消耗し、「疲れ」が出てくる時期です。気をつけたいのが、「夏バテ」いやいや最近では【秋バテ】って言うらしいですよ。これからの学校生活が、元気に！取り組めるよう！まずは『からだ作り』を！

秋バテ予防のための夏疲れ解消法



「なんか、だるいです。」「背中が凝ってて、いすに座っているのがつらいです。」「朝方まで眠れなくて。」今週は、朝からこんな訴えが目立ちました。

テスト明けで、生活時間が不規則のままなのか、暑すぎる残暑のせいなのか・・・わからないけど。とにかく、秋の始まりは、体調が整いません！

健康を保つためには、**食べて・運動して・ねる**ことが大切です。

でも、秋バテになると「**食べられない動きたくない・眠れない**」という状態になるので、なかなか元気になれません。この体の不調が続くと、さらに「集中できない・根気がでない」となり悪循環！！

解消法は、とにかく・・・**夜ぐっすり眠ること！**



暑すぎた夏の疲れと、昼と夜の気温差で自律神経が弱っています。
だから自律神経を元に戻す！

① 起床時間を一定にする。

休みの日も変えない。起きたら窓を開けて朝の光や風に当たる。
→睡眠ホルモンが減ってきて目が覚める！

② 冷たい飲み物を減らして、常温以上のものを飲むようにする。

→胃や腸の動きがよくなる！

③ 入浴は少しぬるめ(38~40℃)で、ゆっくりと。

シャワー派の人でも少し時間をかけて。
→眠気を誘い熟睡しやすくなる！

④ 夜に明るい光を見ると、睡眠ホルモンが減って眠れなくなる。

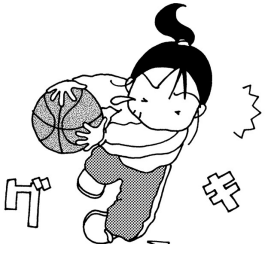
→ベッドに入る30分前には、スマホ・PCの電源を切る！



この4つが自律神経活性化法なんだけど・・・「そんなできないし〜」って言われるのを承知で書いてます！自律神経が元気だと日常生活が自立できるんです。(自立神経って書いた方がいいかも)元気な体で活動できることは幸せだよ。この中の1つでいいから実践してみてください！

秋（9月・10月）はケガが増える時期！

スポーツ振興センターの月別統計より



〈運動部の部活動でよく聞く話〉

「歩くのは痛くないんだけど、練習で走ると、すねが痛くなるんだよね〜」
足のすねを触ると・・・骨に沿って凸凹しています。

診断結果は【シンスプリント】

医者の指示は「しばらく休んで安静に！」でも本人は「やだ！やりたいよ〜」
じゃあ、どうする？

「痛みはからだのサイン！」

休んだ方がいいけど、休まないで運動をしている生徒はたくさんいるんです。
やりたい気持ちはわかる。・・・症状を悪化させないためにはどうすればいいのかな。

〈スポーツ医の講話より〉

練習前は

ウォーミングアップを20～30分

練習後は

クールダウン（アイシング）＆ストレッチ（帰宅後もやる！）

痛みがあるときは

3-3-3方式で・・・30分ぐらい（15分でもOK）を1日3回、3日間続けて冷やす。

シップよりアイシングの方がおすすめ！

夜、家でくつろいでいる時に、氷で冷やすことをおすすめします。

治す時は治すかBest

安静にしてランニングやジャンプは禁止。無理は禁物です。休む勇気も必要です！

毎日暑い日ばかりですが、確実に秋は近づいています。

夕方になれば、涼しい風も吹くようになってきて、運動に適した時期になってきました。

けがに注意して、安全に楽しく活動してください。

参考資料：「なくそう！運動部活動の事故」

JAPAN SPORT 災害共済給付事業部



中学生の部活動におけるけがについて書いてあります。
←QRコードからご覧下さい。

