

ほげんだより

平成29年8月
富山中部高校保健室

特別授業が始まり、これからは、学習とともに体育大会に向けての本格的な練習が始まります。各自の出場種目や係などはさまざまですが、自分自身にとって達成感が得られる体育大会になるよう健康面でも体の調子を整えましょう。

<競技や応援の練習の際には・・・>

- 体の調子がすぐれない場合は、無理をしない。
- 運動の状況に応じてこまめに水分を補給する。
 - ・ 運動を始める前、のどが渇く前に水分補給する。
 - ・ 汗が多く出る場合は、スポーツ飲料で塩分も補給する。
- 暑さの様子を見ながら涼しい場所で休憩をとる。
- 気候や活動に応じた服装を着用する。
- 体力のない人には、無理をさせない。
- 手や足の爪を整えておく。
- 捻挫などを予防するため、靴下は足首を覆うものを着用する。

<自分でできることは行おう>

- すり傷は、傷口を水道水でよく洗う。
- ぎり傷は、きれいなハンカチなどで押さえて保健室へ来る。
- 鼻血は、
 - ・ 前かがみで鼻をつまむ。
 - ・ 止まらない場合は、鼻の付け根を冷やす。

<お風呂に入ろう>

夏はシャワーだけで済ませてしまいがちですが、お風呂につかってその日のうちに疲れをとろう

- 温熱効果：血行がよくなり、体にたまった老廃物や疲労物質が取り除かれます。
- 水圧効果：体表面にかかる水圧がマッサージの働きをしてくれます。
(ただし水圧は心臓への負担にもなるので半身浴がよい)
- 浮力効果：体が軽くなり、緊張がほぐれて心身ともにリラックスできます。

旬を賢く!
野菜で体を元気に

水分たっぷりの夏野菜。
じつはいろんなオキシドームが。

- 夏バテ対策に…ゴーヤ
夏に失われやすいカリウムやビタミンCの補給に。硬い組織でできていて、調理で栄養が逃げにくいのも良いですね。
- 食欲がないときは…オクラ
ネバネバが肝。食べ物を飲み込みやすくなり、弱った胃の粘膜を「ムチン」が保護してくれます。
- 日焼けの肌ダメージに…トマト
リコピンの抗酸化作用が有名です。生で栄養価を壊さず手軽に食べられるところも優秀。

