



## もうすぐ球技大会！冬こそしっかりウォームアップを！



最近、運動中(特に球技)に怪我をする生徒が増えているように感じます。

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が固くなりがちです。いきなり激しい運動をすると、怪我の危険が高まります。

①前日の睡眠不足や当日の体調などに注意を払う。②しっかりウォームアップをする。このことに気を付けましょう。

3月には、1・2年生は球技大会が予定されていますね。怪我に注意しながら、スポーツを楽しみましょう。

### ★ウォームアップのコツ



“体を大きく動かす”を意識します。特に肩・足首・膝・股関節などの部位をしっかり意識してと動かし、血流を良くしましょう。筋肉の温度が上がり、柔軟性が高まって、関節の可動域も広がります。

★プレー中は、集中力を持って楽しむ！（突き指防止）

★運動後は、興奮状態の体を落ち着けるためにストレッチなどでクールダウンをしましょう。

## ❖ 花粉症の季節がやってきました ❖

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して  
追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



### ❖花粉症の3大症状

くしゃみ 鼻水 鼻づまり

その他の症状 せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌荒れ、頭痛 等

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないようにするために鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさらです。症状は花粉が多く飛ぶ朝方～夕方に  
出やすいという特徴があります。

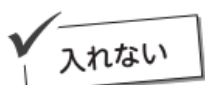


### ❖ 花粉症のなりやすさには個人差がある

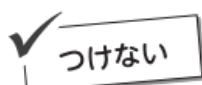


許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいるかもしれません。

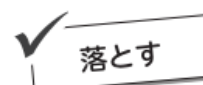
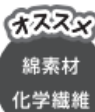
## ❖対応の基本は 入れない・つけない・落とす



花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。



服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



## 生徒保健委員会活動 1 年間の振り返り

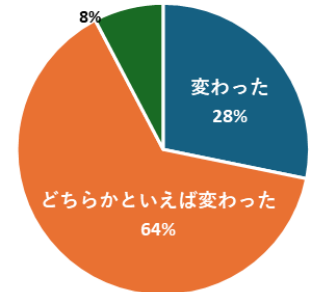
今年度最後の保健委員会を3年生は12月に、1・2年生は2月に行い、1年間の委員会活動の振り返りを行いました。委員会生徒の自己評価では、92%(回答 39 人中、32 人)の生徒が「できた・ほぼできた」と答え、同じく 92%が「委員会活動を通して、自己の健康に関する意識が変わった、ほぼ変わった」(右グラフ)と答えました。

今年度は、特に「睡眠・スマホの使用改善」ということで 11 月にメディアコントロール週間を設定し、動画の作成や各クラスでの周知などを行いました。他にも、熱中症対策や感染症対策、1 年生エイズデーキャンペーン等、年間を通して様々な啓発活動を行ってきました。

一部、保健委員の感想を紹介します。

Q. 保健委員の活動を通して、自己の健康に関する意識は変わりましたか？

どちらかといえば変わらなかった



### 《保健委員の感想》

- ・健康を意識して日常生活を過ごすことにとってもつながった。これからもこの健康を維持していきたい。
- ・課題解決班でスマホ使用時間について考えたので、自分でも意識的にスマホ使用時間を減らせた。
- ・クラスでもメディアコントロール週間やライフスタイル自己点検などによって、生活が変わっていくという声が多く上がっていた。
- ・熱中症啓発予防キャンペーンやエイズキャンペーンなどたくさんの健康に関する活動が多く、私もたくさん勉強になりました。



後日、副委員長と学年リーダー(2 名)が集まり、振り返りアンケート結果の共有をし、来年度の活動に向けた打ち合わせを行いました。来年度も、ぜひ保健委員会と一緒に西高生の健康課題について取り組んでいきましょう！

### ・・・規則正しい生活習慣を心がけましょう・・・



3月、学校が休みの期間が多くあります。学校がある日と休みの日の生活リズムの乱れは、身体のだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。休みの日にのんびりするの大切です。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけて過ごしましょう。就寝時間と起床時間を決めておくことで、勉強・睡眠・食事などの規則正しい生活リズムも生まれやすくなります。

特に休みが多い 3 月は、休み明けにすっきりと朝起きられるように意識して生活してみましょう。

### 保健室からのつばやき・・・

最近、寒暖差が激しい日がありますが、みなさん体調はどうですか？その日の気温に応じて、服装等で調節をし、体調管理に努めましょう。また、年度末が近づいています。スポーツ振興センターの手続きがまだの人は、早めに保健室へ申請書類を提出してください。よろしくお願いします。