



保健だより 9月

令和6年度
松山商業高等学校
保健室・生徒保健委員会

いよいよ2学期が始まりました。部活や課外等で充実した時間を過ごした人も多いのではないのでしょうか。現在、9月10日に予定している運動会の準備や練習が行われています。体調を崩さない工夫をして、学校でも充実した日々を過ごせるようにしましょう。

運動に適した靴選びのポイント！！

運動会の練習のため、運動場で過ごすことが多くなりました。練習中、足が痛くなることはありませんか？もしかしたら、それは靴が原因かもしれません。サイズがきつい靴は、指や甲があたって足を痛めます。また、ゆるい靴は足が靴の中で動いたり、かかとが抜けたりして、転倒や疲労の原因になります。この機会に、今履いている靴が自分に合っているかどうか、確かめてみましょう。

つま先

少しゆとりがあり、指の先を全部動かせる

甲

ひもなどで調節できる

かかと

足をしっかり支えている
(硬すぎ・やわらかすぎはNG)

靴底

足の動きに合わせて適度に曲がる



～ 爪もチェックしておこう～

保健室で処置をしていると、「爪を切っていればケガをしなくてすんだのに…」と思うことがあります。運動会の練習中はケガをする機会が増えます。他の人にケガをさせないためにも、爪は定期的に切るよう心がけましょう。

《 爪がのびているとこんな危険やトラブルが… 》

☹️ 爪が割れる

☹️ 人を引っかいてしまう

☹️ 爪がはがれる

☹️ 汚れがたまり化膿してしまう

個人差はありますが、足の爪は1日に約0.05mm伸びるといわれています。手の爪が伸びる速さは足の爪の2倍で、手先への刺激が多いと早く伸びるため、利き手の方が早く伸びるそうです。

伸びるスピードの速い利き手の爪は、特にこまめにチェックをしておきましょう！



保健委員 Pick Up ! 担当 2年4組 青野さん・二ノ宮さん
～ 保健委員が気になる、健康に関する事柄を紹介します ～

夏バテの恐ろしさ

ただの夏バテだと思っていたら、意外な病気に繋がるかもしれないことを皆さんは知っていますか？**糖尿病・食中毒・夏太り**などです。この夏も、去年に匹敵する記録的な暑さになるそうです。部活動があったり、運動会も近づいてきたりして、暑い中で体を動かすことが多々あると思います。夏バテにならないよう、また、これらの病気にならないように、皆さんも対策をとりましょう。

対策として、こまめな水分補給・規則的な食事・適度な運動・生活リズムを整えるなどに配慮しましょう。

上記の対策の中で

- ・水分補給の際の清涼飲料水などの飲みすぎ
- ・食事の際の冷たいものばかり食べるなどの栄養補給の偏り
- ・運動の際の熱中しすぎて体調の変化に気づくのが遅れる

などには気をつけましょう。



(2年4組 青野さん)

出典：ミラシル by 第一生命

熱中症に負けないように☹️

熱中症とは？

めまいや失神、手足のしびれや筋肉の硬直などの神経系の症状

吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの消化器系の症状

倦怠感や頭痛、寒気などの全身症状

発熱や意識障害、言動が不自然などの重篤な症状もあります。

熱中症対策をしよう！！

室内での過ごし方

- ・扇風機やエアコンで温度調節をする
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認する

屋外の過ごし方

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着る
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

こまめに水分を補給する！

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・スポーツドリンクを補給して、熱中症に負けない健康な生活を送り、楽しい夏にしましょう！



(2年4組 二ノ宮さん)

出典：厚生労働省