

# ほけんだより



令和7年2月号

県立向の岡工業高等学校

定時制総合学科

保健室発行

学年末試験も終わり、いよいよ今年度の終わりに近づいてきましたね。寒さがさらに厳しくなり、感染症が流行しやすくなります。体調を崩さないように気を付けましょう。「1月は行く」、「2月は逃げる」、「3月は去る」という言葉があるように、あっという間に新学期がやってきます。2、3月は学校に登校しない日が多いですね。今年度の残りの時間をどのように使うか、来年度はどのように過ごすか、考える時間を作ってみましょう。



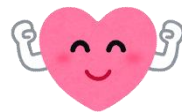
## ○スポーツ大会（2月5日）にむけて…

今週の水曜日は、スポーツ大会がありますね。勝敗を決めるとなると、無我夢中でプレーしてしましますね。楽しい思い出だけが残るように、怪我をしないよう準備運動を行いましょう。



## ★どうして準備運動が大切なの？

準備運動のことを、「ウォーミングアップ」とも言いますね。体温を上げて身体を温める「warm:ウォーム（温める）」と、心拍数を上げる、血流量を増やす「up:アップ（上げる）」という意味です。心拍数や血流量を徐々に上げることで心臓や肺への急激な負担を避けることができます。



ほか  
他にも、

### ①関節可動域を広くする

運動中の過度の伸展やねじれによる肉離れや腱断裂などの傷害を防ぐことができます。

### ②神経の伝達を促進する

ウォーミングアップで身体を動かすことで中枢神経の興奮を引き起こし、すぐに反応できるように身体を運動の準備状態にもっていきます。

### ③心の準備をする

これから行う運動のイメージをつくり、心にゆとりをもって運動に臨むことができます。

冬でも運動すると汗をかきます。タオルと飲み物（水やお茶、スポーツドリンク）を持ってきました。

## ○花粉症対策は、早いうちから！

花粉症は、鼻水やくしゃみ、目のかゆみ、のどの痛みといった、さまざまなアレルギー症状を起こす病気です。スギやヒノキの花粉の飛散は春がピークです。毎年決まった時期に鼻水やくしゃみ、のどの痛みなどの症状が出る人は、その時期が何か特定の植物の花粉飛散時期と重なっていないか確認してみてください。花粉症と考えられる場合、一度医療機関を受診しましょう。

## ★花粉症対策のポイントは？

体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策の重要なポイントです。花粉が体内に侵入しないようにすることは、花粉症の症状を軽減するだけでなく、まだ花粉症でない人にとっては、花粉症の発症を防ぐ効果が期待できます。外出するとき、また、外から帰ったとき、家の中にいるときは、次のようなことに気をつけましょう。

### 【外出するとき】

・マスクの着用

・メガネを着用



コンタクトレンズを使用している人は、コンタクトレンズによる刺激が、花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させてしまうので、メガネに替えたほうがよいと考えられています。

・花粉が付着しにくい服装

ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選びましょう。



### 【外から帰ったとき】

・うがいと洗顔

うがいをするこで、のどに付着した花粉を除去する効果があります。また、顔を洗うことで、顔に付着した花粉を洗い落とします。しかし、丁寧に洗顔をしないと目や鼻の周囲に付いた花粉が体内に侵入し、かえって症状が悪化することがあるので、注意が必要です。

## ★症状を悪化させないためには？

花粉症の発症には免疫機能の異常が関係していると言われています。花粉症の発症や症状の悪化を防ぐために、日ごろから、睡眠をよくとる、規則正しい生活習慣を身につける、適度な運動をするなどして、正常な免疫機能を保つようにしましょう。