

# 保健だより 10月

2021. 9. 29  
和歌山市立河北中学校  
保健室

## ◆10月の保健行事◆

10月 8日(金) 食後尿糖検査(2年生)  
15日(金) " (1年生)

学校で行う  
尿検査です



今月は体育大会・校外学習・修学旅行などがあり、来月には持久走大会も予定されています。クツは歩いたり走ったりするときの大切なパートナーです。はいていて足が痛かったり違和感があったりする人は、クツが合っていないのかも…。この機会に、普段はいているクツを点検してみてください。



### 足の健康のために… くつえらびのポイント

**つま先**

少しゆとりがあり、指をぜんぶ動かせる

**こう**

ひもやベルトでかんたんにちようせつできる

**かかと**

足をしっかりささえられる

**そこ**

足の動きにあわせてまげられる

●小さすぎると→指やこうがあたってこすれ、足をいためます  
●大きすぎると→足がくつの中で動いたり、かかとがぬげたりします

※ひもをわざとゆるめたり、かかとをつぶしたりしてはくのはぜったいにやめましょう!

### 運動前の

### 運動後の

## なぜ大切? ウォームアップとクールダウン

### ★ウォームアップの目的

- 1 パフォーマンスをアップ
- 2 ケガを予防



体がほどよく温まると、筋肉や関節の動きがよくなるため、パフォーマンスがアップします。またケガの予防にもなります。神経系の伝達もよくなるので、パフォーマンスのアップに役立ちます。

### ★クールダウンの目的

- 1 疲労を軽くする
- 2 スポーツ障害を予防

筋肉にたまった疲労物質を取り除くため、疲れがたまりにくくなります。また運動で傷ついた筋肉を修復するのでスポーツ障害を予防します。



## \* 10月10日 目の愛護デー \*

目は、私たちが生きていくために必要な情報を得るための重要な器官です。脳に送られてくる情報の約80%~90%を視覚から得ることからも、目には思った以上に負担がかかっています。

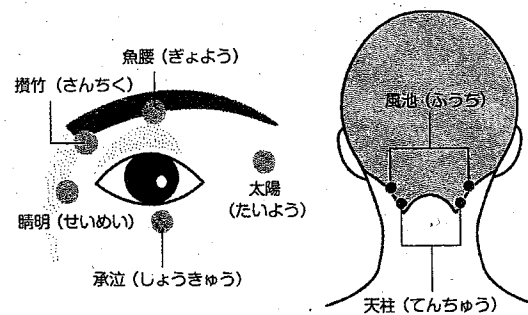
### 気になる こんな 目の症状

<p><b>目が赤い</b></p>	<p>その原因は?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●目にゴミや花粉、細菌などが入って、炎症を起こしている。</li> <li>●使いすぎで、目が疲れている。</li> </ul>
<p><b>目が乾く</b></p>	<p>その原因は?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●パソコンやゲームに熱中して、まばたきの回数が減っている。</li> <li>●室内の空気が乾燥している。</li> </ul>
<p><b>目が痛い</b></p>	<p>その原因は?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●目にゴミやホコリが入った。</li> <li>●目に傷がついている。</li> <li>●細菌に感染し、炎症が起こっている。</li> </ul>
<p><b>目がかゆい</b></p>	<p>その原因は?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●花粉などのアレルギー症状が起こっている。</li> <li>●細菌やウイルスに感染している。</li> </ul>



気になる症状があるときは、まず、目を休めること。症状が続くときや、悪化してきたときには、眼科でみてもらいましょう。

### 目の疲れにきくツボ



### すぐにできる目の体操

- ①目をギュッと閉じて、パッと開ける
  - ②目玉を「上から下」「左から右」に動かす
-