



2024年
10月8日
城南高



長距離大会にむけての注意

11月13日は長距離大会です。もう体育の授業では練習が始まっています。長距離大会は、自分の健康を正しく管理し、改善していく力を育てるよいチャンス。以下の注意を守り当日を迎えてください。



①事前の注意

- ★ 規則正しい生活をこころがける
- ★ 十分な睡眠をとる
- ★ 朝食は必ず食べる
- ★ 足の指の爪は切っておきましょう
- ★ 履きなれたシューズで
- ★ 必要な薬を忘れずに
- ★ 当日はおにぎりとか軽食を持ってくると良いでしょう。

②練習中の注意

- ★ 胸が痛い
 - ★ 動悸がする
 - ★ めまいがする
 - ★ 手足がしびれる
- ～以上のような症状があれば、
先生や友達にすぐに知らせる～

シンスプリント・脛骨疲労骨折

シンスプリントって？

ランニングなどですねが痛くなったことはありますか？ 痛みの原因は大きく分けて2つあります。1つは、シンスプリントと言われるもので、正式には脛骨過労性骨膜炎（骨膜炎）と言います。もう1つは脛骨疲労骨折です。この2つの違いは、レントゲンやMRIで骨折線が見られれば疲労骨折、見られなければシンスプリントです。

アイシングの後に痛みが治まらない場合は
病院に行きましょう。

気をつけよう！ SNS！

被害者・加害者にならないために

オーストラリア政府は SNS の規制強化に乗り出し、16歳未満の子どもに SNS の利用を禁じる方針が明らかになりました。インスタグラムやフェイスブックなどが対象になるようです。理由は保護者らの危機感の高まりです。SNSを通じた性犯罪やいじめの横行に加え、今年4月シドニーの商業施設で無差別殺人事件が相次いで起こり、犯人が刃物で襲いかかる場面の映像が SNS で広がったため、暴力行為を助長し、子どもの攻撃性を高めると報じられました。

日本でも SNS による犯罪の被害者、加害者問題が起こっています。禁止されていない年齢でも SNS の使い方をのトラブルに巻き込まれないように十分注意してください。

参考：読売新聞 2024年9月26日

朝晩はやっと過ごしやすくなってきました。キンモクセイの香りが待ち遠しいですね。

10月31日はハロウィンです。日本では仮装ばかり注目されますが、元々は秋の収穫を祝うお祭りが始まりだそうです。栄養豊富な旬の野菜を食べて、秋の実りに感謝するのもよいかもしれません。

スマートフォンが目に与える影響

現代社会において、もはやなくてはならない存在となっているスマートフォン。便利な一方で、精神的な依存や、悪い姿勢での使用による肉体的弊害、ながら歩きなどの使用に関する倫理的な問題など、気をつけなければいけないことは少なくありません。

VDT 症候群

VDT (Visual Display Terminal) とは PC やスマートフォン、テレビゲーム機などの表示機器をいいます。VDT 症候群とは、それらを長期にわたり使用することで、心身に様々な障害が生じる病気です。

体内時計の調節に欠かせないブルーライト

VDT の画面には LED 照明が用いられていますが、近年、そこから発せられるブルーライトが健康や目の疲れに関係していることがわかってきました。ブルーライトは、太陽光にも含まれている、私たちの健康にも欠かせない大切な光です。人の網膜にある神経細胞がブルーライトを感じ取ると、眠気を誘発するホルモン「メラトニン」の分泌を抑える信号が出ます。この仕組みにより私たちはすっきり目覚めます。しかし、VDT を夜寝る前に使用すると、画面から発せられるブルーライトを浴びることになります。すると、メラトニンの分泌を抑えることになり、眠気が起きず睡眠のリズムが狂ってしまいます。

スマートフォンを使用しながら、目の健康を守るためには

- 長時間の使用を避ける
- 夜の使用を避ける
- 適度な睡眠をとる
- 正しい姿勢で目と画面の距離を保つ
- 画面の明るさを下げる
- 湿度を保つ

引用：学校保健ニュース



【マイコプラズマ肺炎とは】発熱や全身倦怠感（だるさ）、頭痛、痰を伴わない咳などの症状がみられます。咳は熱が下がった後も長期にわたって（3～4週間）続くのが特徴です。【予防】感染経路はかぜやインフルエンザと同じですので、普段から、手洗いをするのが大切です。また、患者の咳から感染しますので、咳の症状がある場合には、マスクを着用するなど咳エチケットを守ってください。



心を元気にするために！ ～保健室編～



心を元気にするために！ ～図書室編～

保健室では、みなさんが、元気に学校生活が送れるように、さらに充実した時間を過ごせるようにサポートしています。少しでも心とからだが元気になるにはどうしたらよいか一緒に考えます。今回は、参考になる保健室にある本と図書館の本を紹介します。是非、足を運んで読んでください。

知っていますか？
デートDV
素敵な関係を作る
大事な約束
＜埼玉県男女共同参画課＞

誰かに相談したくなったら・・・

◇チャイルドライン支援センター：18歳以下を対象に電話 16：00～21：00（0120・99・7777）、またチャットで相談に応じる。

◇BOND プロジェクト：10～20代の女性のためにLINEで相談を受け付ける。

◇埼玉いのちの電話 24時間、365日、専任の相談員が対応 048-645-4343

◇自殺対策支援センターライフリンク：SNSやチャットで相談に応じ、必要に応じて電話や対面による支援も。0120-061-338

◇東京メンタルヘルス・スクエア
LINE やツイッター、フェイスブックを通じてチャット形式で相談に応じる。引用：SNSで悩みを受け止める活動をするNPO法人（厚生労働省サイトから）

生理痛は病気のサイン？
日常生活に支障をきたすほどの痛みって？一度、保健室または病院で相談してみましょう！

#つながるBOOK 知識・情報
～大人・性・友達～
<https://www.jfpa.or.jp/tsunagarubook/tsunagarubook.pdf>
＜厚生労働科学特別研究事業＞

スポーツ事故防止ハンドブック
＜日本スポーツ振興センター＞

歯磨き
～未来のために今から実践～
＜日本スポーツ振興センター＞



性は男女だけじゃない！
LGBTQ の子どもたちと向き合うためのハンドブック
＜埼玉県自殺対策緊急強化基金より作成＞

眼をすこやかに保つために～
コンタクトレンズの正しい使い方

肺の寿命の延ばしかた～no smoking ニコチン依存にならないために～



自分の健康は自分で
守りましょう！

そのためには多くの正しい情報と知識が必要です。保健の授業、保健体育の教科書以外でも、健康について保健室や図書室で学習してください。

