



越谷南高校保健室

2024.11.8 発行

11月に入り、ようやく気持ちのよい気候を感じられる日が増えてきました。ただ朝晩と日中の気温差があり、体調管理が難しい季節です。

また、季節の変わり目は気分が落ち込みやすくなる時期でもあり、この時期に現れるうつ症状は「季節性うつ」とも呼ばれています。(詳しくは2ページ目をご覧ください。)心身ともに体調管理が難しい季節ではありますが、普段以上に自分の健康を気にかけて過ごしていきましょう。

先日配付された51期生進路通信の『進路を実現させる生徒像』という記事の中に、「いざというときに頑張れる体力がある～普段の生活で、食事と起床、就寝、学習リズムを作る～」ということが書かれていました。日頃の生活習慣を整えることは、自己実現のためにも欠かせない基礎となるものであることがわかつてと思います。勉強はもちろんですが、健康でいるための努力も惜しまずに行ってくださいね。

## 11月13日(水)は長距離大会です ㊗

いよいよ、長距離大会の日が近づいてきました。現時点の予報では、20℃を超える気候になりそうです。スタート前、給水地点、ゴール後は必ず水分を補給してください。

また、寝不足や空腹での大会参加は危険を伴いますので、当日に向けて睡眠をきちんと、当日朝は食事をとってから集合場所に来てください。

## マラソンランナーに多いけがや病気【予防と対処法】

### ㊗ 足の筋肉痛・関節痛

【予防】・走り慣れた靴で本番を迎える。

- ・事前にトレーニングを積んで走ることに慣れる。
- ・スタート前のウォーミングアップ、ストレッチを十分に行う。

【対処】・痛みを感じたら立ち止まって筋肉を伸ばすようにストレッチやマッサージをする。

### ㊗ 気持ち悪い、ふらふらする、寒い

→脱水症状や熱中症、低体温症が疑われます。

- 【予防】・天候の変化を踏まえ、行き帰りの服装の準備をする。
- ・スタート前、ゴール後、給水所ごとに必ず水分を補給する。

【対処】・気持ち悪い、ふらふらするなどおかしい様子を感じたら、すぐに近くにいる教員に声をかけ対処してもらってください。くれぐれも無理をして走り切ることをないようにしてください。

※参考：東京マラソン 2025 ホームページより

[第6回 誰でもできる困ったときのセルフレスキュー](#)

※最後に、健康相談対象者へ配付した資料を載せてありますのでご覧ください。

## 「季節性うつ」を知っていますか？

季節性うつは、特定の季節に繰り返し抑うつ症状を発症する季節性のうつ病で、多くの場合は秋から冬にかけて発症し、春から夏頃に症状がおさまるサイクルで出現するものです。

### <要因とされていること>

- ・日照時間が減ることによって、脳内における「セロトニン（精神を安定させるホルモン）」の量が不足すること。
- ・暗い時間が長くなり、体内時計を調節する機能が乱れること。  
などが要因ではないかといわれています。

### <症状>

一般的なうつ病と同様に、「気分が落ち込む」、「気力がなくなる」、「物事を楽しめなくなる」、「イライラする」、「疲れやすい」などの症状。  
また、季節性うつの特徴として、「食欲が増す」「睡眠時間が長くなる」「体重増加」も症状としてみられます。

### <予防として取り入れるといいこと>

- ⚙️ 意識的に太陽の光を浴びる
- ⚙️ 規則正しい生活をする
- ⚙️ バランスのよい食事をする

特に、必須アミノ酸の1つであるトリプトファンは、セロトニン生成の材料になります。バナナや大豆製品、乳製品、ナッツ類などに多く含まれています。

- ⚙️ 適度に運動する（有酸素運動はセロトニンの分泌を促します）
- ⚙️ 人に話をする



1学期の歯科健診で病院受診を勧められた人は、早めに歯科医院へ！受診が済んだら報告をお願いします！

また今回治療がなかった人も、定期的に受診し口の中の状態を診てもらいましょう。

自分の利き手や歯の生え方によってみがきやすい場所、みがきにくい場所があります。歯科医院でブラッシング指導をしてもらうと、自分のみがき方の癖がわかるかもしれません。毎日忙しい中での歯みがきですが、1日に1回はゆっくりと隅々までみがけるといいですね。



# 長距離大会前 健康相談（令和6年10月実施）



長距離走大会に向けて、以下の事項を確認しておきましょう。

## 大会前

- ・1～2週間前から睡眠時間を十分に確保するなどし、体調管理をしておくこと。
- ・履き慣れた靴を用意する。足の爪を切っておく。
- ・持病の予防薬などを服用している人は、忘れずに。
- ・持病のある人は、必要に応じて主治医に参加の可否や注意事項を相談すること。
- ・大会の参加に不安等のある人は、体育科の教員に相談をしておくこと。

## 当日

- ・必ず朝食をとる。
  - ・排便を済ませる。
  - ・喘息の発作が起こりそうな人は、必要な薬を必ず持って走る。（集合場所に置いていくとすぐに対応できません。）運動前の吸入が必要な人は忘れずに行うこと。
  - ・着替えや替えの靴下を持参する。体温の低下を防ぐための防寒具も忘れずに。
  - ・走ったあとにすぐ食べられるものを準備しておく。
- ※当日体調が悪い場合は、大会への参加は見合わせてください。

## 走る前

- ・スポーツドリンクを飲む。一度にたくさん飲むのではなく30分前までに300ml程度を数回に分けて飲む。（足のつりや脱水症状の予防のため）
- ・準備体操を念入りに行う。

## 競技中

- ・自分の体調をよく観察しながら走る。
- ・異変を感じたらペースを落とすなどして、無理をしないこと。また、近くの教員にすぐ申し出ること。
- ・給水ポイントでは、必ず水分を補給する。

## 終了後

- ・水分補給を必ず行う。スポーツドリンクがお勧め。
- ・飴やチョコレートなどで糖분을補給する。
- ・クールダウン、ストレッチを必ず行う。

## 足がつったときに自分でできること

「足がつる」とは、自分の意志とは関係なく、足の筋肉が数秒～数分程度、強く収縮して痛みをきたすこと。

<原因> 体内のミネラル異常や筋疲労などで起きやすくなるといわれている。

<対処> 収縮した筋肉をゆっくり引き伸ばす。

→膝を伸ばしたまま、足の指先を持って体側に引っばったり、タオルを指先に掛けて引っ張ったりして、アキレス腱を伸ばすイメージで伸ばす。

※その他、つった足を温めたりすることで痛みが治まることもある。

