

# 保健だより

令和5年 2月号  
掛川西高校 保健室



暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。防寒はしっかりできていますか？



寒い月ですが、下旬には例年梅が満開になります。

次の学年のスタートのために、今からできる事をやっていきましょう。



## 自覚がある場合は受診しておきましょう。

4～6月にあった健康診断で要受診になった人たちが受診しているか確認をしました。数人ですが、まだ受診していない人たちがいます。

また、1 学期は良かったけれど、見え方が悪くなってきた人、う歯（むし歯）ができてきた人等、自覚がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

歯科は定期的に受診して検査をしている人も多いと思います。初期で治すように続けてください。



昨年の夏が暑かったので、今年はスギ花粉が多いと言われています。アレルギーは症状が出る前の対応が重要です。症状がでる人は医師に相談しましょう。薬は内科でも処方してくれます。

## 保健室前の廊下に新聞紙ゴミ袋とハンドソープ置き場ができました。



ゴミの袋はCT（23HR 環境1 班）から出た案を試行中です。古い新聞紙で作った袋でプラスチックゴミの削減を目指しています。中が見えないので、分別をしっかりとお願いします。

空のハンドソープを棚の上の籠に置き、中段から置いた本数分の補充済みハンドソープを取ってください。

## 冬こそしっかりウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。



しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

### ウォームアップのコツ

“体を大きく動かす”を意識します。肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。



筋肉の温度が上がると、柔軟性が高まって、関節の可動域も広がります。

しょうが湯やホットココアなど温かい飲み物をとるのも効果的

運動後は、興奮状態の体を落ち着けるためにストレッチなどでクールダウンを。

掛川市内でインフルエンザが出ています。発熱時にはインフルエンザの検査もお願いします。