

保健だより 1月号

令和5年度
丹原高等学校
生徒保健委員会



教室の空気が乾燥していると感じたことはありませんか。空気が乾燥していると、肌荒れを引き起こすだけでなく、感染症にかかりやすくなります。なぜなら、感染症の原因となる多くのウイルスは、湿度が低い環境を好み、空気が乾燥している空間では活発になるためです。また、乾燥によって鼻やのどの粘膜のバリア機能が低下してしまいます。

湿度の目安はおよそ 40%~60%です。電化製品の加湿器がない場合は、濡れタオルを部屋に干しておくことで湿度を調節できますよ。



1年3組保健委員（桑村）

保健委員がピックアップ【健康ニュース】

「肥満傾向の子どもの割合 多くの学年で最高に 文科省調査」

NHK NEWS WEB 2023. 11.28

肥満傾向の子どもの割合が、昨年度は小中学生の多くの学年で最も高くなったことが分かり、調査した文部科学省は新型コロナウイルスの影響による運動量の減少などが要因にあるとみています。

肥満傾向の子どもの割合は、男子では、小学5年生が 15.1%、中学3年生が 11.3%と、小学5年から中学3年までの学年でいずれも、現在の算出方法になった2006年以降最も高くなりました。また女子は、小学6年生が 10.5%など小学生では2年生を除くすべての学年で2006年以降最も高くなりました。(以下略)



確かに、新型コロナウイルスによる自粛期間で運動をする機会が少なくなったと感じていました。小中学生のほとんどの学年で肥満傾向の子どもの割合が増えているのも納得です。

私も運動部に所属しておらず、運動不足を身に染みていたので、この記事を読んだ後、冬休みは少し走ってマラソン大会に備えることにしました。

1年3組保健委員（苔口）

運動によるけがに注意

シンスプリント

ランニングやジャンプ等の運動により、すねの内側が痛みます。運動を休止して安静にすることで痛みは軽快します。

- ▶原因 … 筋力や柔軟性の不足、急激な運動量の増加。その他、扁平足等の足の形、合わない靴による筋肉への負担。
- ▶予防 … 足首やふくらはぎのストレッチ、足指の運動が効果的。

腰椎分離症（腰の疲労骨折）

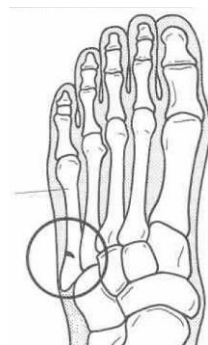
10代の成長期に、腰を捻る動きを伴うスポーツ（野球、サッカー、バレーボール等）を行う人に多発します。

- ▶原因 … 捻る動作を繰り返し行うことで腰椎に負担がかかりひびが入る。
- ▶予防 … ストレッチで太ももの裏側の筋肉の柔軟性を高めると腰への負荷が少なくなり、予防につながる。

第5中足骨疲労骨折（足の疲労骨折）

足の疲労骨折の中で最も多いのが、足の小指側に起こる骨折です。ジャンプや方向転換、キック等を多く行う人に見られます。

- ▶原因 … 足の外側に体重をかける癖がある、足指の握る力が弱い等の身体的な特徴の他、止まりやすいスパイク等の環境も発症要因となる。
- ▶予防 … 足指の筋肉を強化するタオルギャザー運動（下の図）や股関節の柔軟性を高めるストレッチがおすすめ。



タオルギャザー運動

シンスプリントや足の疲労骨折予防に効果的！

足の指でタオルをつかんで引き寄せる運動を繰り返します。足の指や足裏の筋肉を鍛えることができます。

