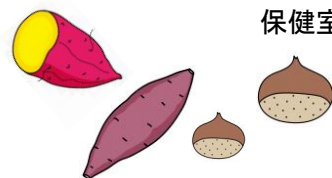


ほけんだより

10月号



平成30年10月
神奈川大学附属中・高等学校
保健室



体育大会は、10月に延期となりました。夏の暑さもようやく忘れてしまいそうなくらい涼しくなってきました。秋の気配を存分に感じられますね。夏の疲れや気温の変化で体調を崩しやすくなります。秋の味覚を楽しみながら栄養を摂り、しっかりと休息を確保して、体調を整えて秋を楽しみましょう！

体育大会時の



ケガに注意！



<体育大会時のケガのTOP3>

* 擦過傷



* 捻挫



* 突き指



体育大会のケガの多くは、体に無理な動きをさせることで起こります。普段運動しない、動かさない等で身体は、特に関節部分が硬くなっています。できるという気持ちで走ったり動いたりすると、関節の動きが間に合わず転んだり、ひねったりします。さらに、気持ちも大きく関係しています。体育大会なのでいつも以上に頑張りたい！という気持ちです。とてもよくわかります。ですが、この過大な気持ちが、自分の身体の動きを上回りケガにつながります。ケガを予防する大きなポイントは平常心をいかに保つかということが重要です。自分の限界を知ること、無理をしないことです。リラックスをして8割程度の力でほどほどに頑張る！気持ちで臨みましょう。

ウォーミングアップが重要

ケガの予防と運動能力アップ



<ウォーミングアップのメリット>

1. 体温上昇

筋肉への酸素の供給量が増え、筋肉の弾力性も増してケガの危険性が減る

2. 心拍数上昇

体温が上昇し、肺に十分に酸素が送りこまれることで血液中の酸素濃度が上がり持久力が増す

3. 酸素不足の解消

運動をすると筋肉に酸素を送るが、いきなり運動を始めると酸素が十分に肺を通して血液に送りこまれていないため、疲労感が高まるのが早くなる→徐々に運動を始めることが必要





全(100)か無(0)か思考 捉え方を変えてみよう



日本人は「全か無か思考」の傾向が強い

例：1ヶ月健康な状態を維持したいという目標を持った人がいました。実際、1ヶ月休むことなく仕事をしてプライベートの用事も予定通りこなすことができていたのですが、その人は「1ヶ月のうち2～3日風邪気味な日があったので目標を達成することができませんでした。」と言って落ち込んだ様子でした。

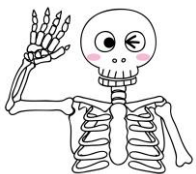
*本来は、体調管理ができていているということは、ずっと元気で頑張ることができる状態を指しているわけではなく、不調を感じたときにブレーキをかけて早期に回復できることも含まれています。ですが、健康に100点満点を求めすぎて、風邪気味や少しの頭痛があっただけで体調管理は0点をつけてしまうという傾向の人が多いようです。自分自身が思う100点でなくても、安全に日々を過ごすことができれば100点にしていいいのです。

1日1回自分を褒めよう！

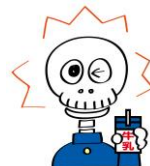


*100点を目指して、それができなかったときに反省することも次の成長につながります。しかし、何かに取り組んで0点ということはありません。1日1日できたことに目を向けて、1日1回はそれができた自分を褒めてあげましょう。

0か100かではなく、ときには5でも60でもOK。厳しい評価は自分自身を苦しめることにもなります。



骨貯金



骨を強くする栄養素



カルシウムは腸で吸収されにくいので、吸収率の高い乳製品や小魚、大豆製品で摂るとよいでしょう。また、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDや、骨の形成を促す働きがあるビタミンKもしっかりと摂りましょう。

【カルシウム】

乳製品・小魚・大豆製品・野菜

【ビタミンD】

サケ・サンマ・ウナギ・きくらげ・干したたけ

【ビタミンK】

発酵食品（納豆・キムチ）・ほうれん草・小松菜

