

ほけんだより

Welina. 1月号



宮城県仙台向山高等学校
平成 29 年1月10 日発行

意味 : ハワイ語で「親愛なる、愛を込めて」と言う言葉。身体と心の健康を願い、愛を込めて…

向陵生のみなさん、おけましておめでとうございます。冬休みは有意義に過ごせましたか？
今年も1年間、健康に暮らせるよう、健康に気をつけてすごしましょう。



<本校生の冬の感染症発生状況>

感染症の予防・拡大防止に向けて、みなさんに「てうまめせかん」の実行をお願いしているところですが、12月の感染症の発生状況は次のとおりでした。

インフルエンザA型 10名
感染性胃腸炎 9名

インフルエンザ 4名
マイコプラズマ肺炎 1名

感染症予防にはとにかく “手洗い” です!!

手洗いの有効性は明らかです。感染性胃腸炎では、手指に付いたウイルスによって感染する 경우가多く、インフルエンザなどの呼吸器感染症でも、ウイルスを含んだ感染者の鼻汁が、くしゃみや咳で飛沫した際に机やドアノブなどに付いて、それを触った手指から感染することがあるため、やはり手洗いは重要です。せっけんを泡立て、流水で指や爪の間までしっかり洗うことが重要です。

なお、擦り込み式の手指消毒剤も有効ですが、病原体によっては効果が弱いことがあります。

免疫力を高めてくれる食べ物は？

腸内環境を整えるもの	抗酸化作用のあるもの	体を温めるもの
		
腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。	「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を働きやすくします。	体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べ、体を温めるようにしましょう。



運動器を元気にするための

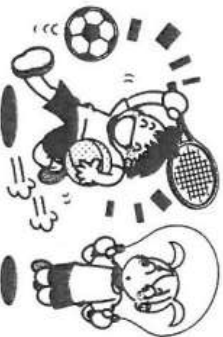
簡単

エクササイズ

たけのこ整形外科 立入 克敏/久近 博

1 ENJOY! まずは楽しむ

1週間に2日は、30分以上の遊びやスポーツを！ 1つの種目だけでなく、いろんなものにチャレンジしてみよう。



2 太ももの裏を伸ばす

「前屈で、指先が床につかない」人

▶左右各20秒×2～3セット

片方の足を伸ばしたまま、かかとを台やイスに乗せ、からだを前に倒す。



背中が丸くならないように

3 バランスカUP 足の筋肉をきたえる

「片足立ちができない」人

▶左右各10秒×5セット交互に

片方の股関節とひざの関節が90度になるように挙げ、背筋を伸ばしてバランスをとる。



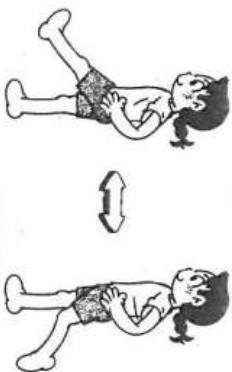
からだが傾いたり、立っているほうの足が曲がったりしないように

5 バランスカUP 足の筋肉をきたえる

全員

▶左右各20秒×3セット交互に

片足で立ったまま、もう片方の足を、ひざを伸ばしたまま前後に振る。



「案外!」 という人は、図のように、腕も交互に一緒に振ってみよう。



2

ちよこトシ いつものお風呂でちよこトシワラス

足首、ひざ、股関節をやわらかくする

しゃがんで髪を洗おう

お風呂で、いすを使わずにしゃがんで髪を洗おう。



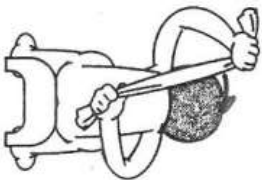
ポイント

つま先は正面へ、かかどが浮かないように

肩まわりのをやわらかくする

背中をゴシゴシ

タオルを使って、なるべく上下に大きく背中をこする。



ポイント

20回ゴシゴシこすたら、手を逆にして

3

簡単エクササイズ できない動きがある人は

1 肩まわりのをやわらかくする

「バンスアイしたとき、両腕が耳につかない」人

▶20秒×2～3セット

おつんはいから、膝を曲げてお尻を後ろに引き、肩まわりのをストレッチ。



一言メモ

お風呂掃除や洗濯など、おうちのお手伝いにも運動のチャンスがいっぱい。チャレンジしてみてね。

※痛くない範囲で、無理せず行いましょう。 ※よい姿勢を意識して行いましょう。