

ひだまり

平成30年8月29日
河北中学校
保健室

スズメバチに注意!!

スズメバチは8~10月に最も活発に活動します。



ハチに2回刺されるとあぶないってほんと?

スズメバチに限らず、ハチに刺されたとき、一部の人の体内で、ハチ毒に対するアレルギー抗体ができることがあります。すると、二度目三度目に刺されたときに、強いアレルギー反応(アナフィラキシーショック)を起こして、命にかかわる危険性もあります。抗体ができるかどうかは人によります。全国では、年間20人前後が、ハチの事故で亡くなっています。

スズメバチに襲われないために...

<山やハチの巣の近くを通るとき>

- ・黒っぽい服装をさけ、帽子やタオルで頭を隠す。
- ・香水や制汗スプレーなど匂いのするものはつけない。

<ハチが近づいてきたら>

- ・まずは身を低くして、飛び去るのを静かに待つ。
- ・いつまでも飛んでいたら、近くに巣があるかもしれないので、身を低くしたまま静かにその場を離れる。

2学期がスタートしました。夏休みは元気に過ごせましたか?
9月はけがの多い時期です。体育祭をけがなく、楽しい行事にするために、体の準備をしましょう。

けがの「予防」のために

運動前後のストレッチング

ウォーミングアップの基本は、軽いランニングと体の各部位のストレッチングです。体の柔軟性に個人差があるので、無理せず、痛みを感じない範囲で最大限伸ばしましょう。また、運動後にもクーリングダウンとしてストレッチングを行いましょう。

<p>肩</p>	<p>片方の腕を伸ばしたまま胸の前で合わせ、もう一方の腕でひじの部分を引きつける</p>	<p>太もも裏</p>	<p>前にかがみながら、両手の指先を片方のつま先へ近づける</p>
<p>太もも前</p>	<p>立ったまま片方のひざを曲げ、かかとをお尻に付けるように足の甲を持ち、太もも前側の筋肉を伸ばす</p>	<p>腰</p>	<p>足を開き、ひざを少し曲げ、両手でふくらはぎを抱え込むようにして前にかがみ、腰を伸ばす</p>

丈夫な骨を作ろう

骨は、皮ふと同じように新陳代謝(古くなった骨の一部を壊して、新しい骨に作りかえるはたらき)を繰り返しています。このバランスがくずれると、骨はもろくなり骨折しやすくなります。さらに、20代を過ぎると骨量は減少していきます。つまり、成長期である10代でどれだけ骨量を増やすかで将来の骨の健康も決まってきます。

☆カルシウムの働きを良くするためには☆

<p>日光浴</p> <p>適度な日光浴でビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を良くする</p>	<p>食事</p> <p>たん白質やビタミン類の栄養バランスのとれた食事がカルシウムの吸収を助ける</p>	<p>運動</p> <p>適度な運動は骨に刺激を与え、カルシウムの動きを良くする</p>
---	--	---

河北中生徒のみんなへ



2学期は、体育祭・文化祭・連合音楽祭など様々な行事があります。個々の頑張りだけでなく、集団での協力が必要になる機会が多くなります。

人とのかかわりが増え、時にはうまく気持ちが通じなかったり、意見の対立で悩んだりすることがあるかもしれません。そんな時は、一人で抱え込まず誰かに自分の気持ちを伝えたり、周囲の人に相談することで解決の方向が見えてくることが多いものです。一人では大変なことも、複数で力を合わせると目指す方向が見えてきます。

「仲間を支え合い、みんなで乗り越えていく」・・・そんな関係をくっつけていけるといいなと願っています。

繫魂燃勝

~立ち上がれ49人の戦士~

