



普通科総合コース、進学スポーツコース、
製菓衛生師コース、調理科のみなさん

11月2日(金)

マラソン大会迫る!

自分の目標に向けて



1 ~当日の登校まで

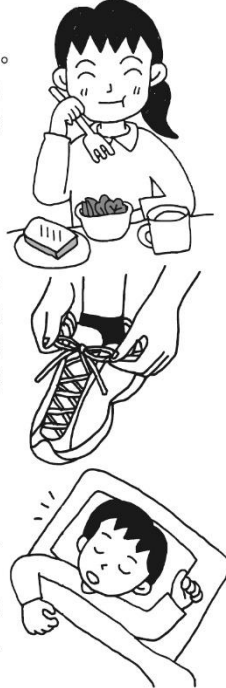
前日から当日の食事と睡眠をしっかりとりましょう。登校前には、熱はないか、体の痛みやだるさはないかなど、体調を必ずチェック。この時点で参加(登校)が難しいようなら、無理をせず休みましょう。

2 登校後～スタート～ゴールまで

走る際の服装、とくに靴は要確認。履き慣れているか、しっかりひもを結んだかなど、ケガ予防の観点からも万全に。準備運動を済ませたら、気持ちを落ち着けてスタートを待ちます。そして、自分の目標に向け、自分のペースの走りを。無理は禁物です。

3 ゴール後～

すぐには立ち止まらず、小走りから歩きへ徐々にスピードを落としてください。整理運動も忘れずに。帰宅後は夕食を必ずとり、ゆっくりお風呂に入るなどして心身ともにリラックスさせ、早めに寝て疲れをとりましょう。



保健室からのお願い

気温が低くなってきて、風邪気味の人の来室が増えてきました。マスク、ホッカイロ、冷えピタ等をもらいに来る人が時々いますが、必要に応じて各自で準備するようお願いいたします。

11月8日は“いい歯の日”

歯医者さんに行くのはどんな時?

「むし歯になった時」と答えるのは日本人。スウェーデンではむし歯予防のためにいきます。



80歳の人のデータを見ると。

日本では20本以上歯が残っている人は約40%。そして残っている歯の平均本数は約14本(平成23年厚生労働省調査)。年々増えてはいますが、スウェーデンではすでに平均20本を超えています。予防の大切さがわかります。ちなみに歯の数20本はなんでもおいしく食べられる数字です。

日本の老人に若い時からすればよかったことを聞くと、上位に歯の定期検診が挙がるそうです。後悔するより、予防のために歯医者さんに。



感染症の季節に備えて(免)疫(力)を(高)めよう

睡眠

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働きすぎてバランスがくずれ、免疫力が下がります。



免疫力をあげるには、
やっぱり早寝早起きが大事

入浴

一日の終わりには38~40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。

熱すぎるお湯は交感神経を刺激して興奮状態に。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス



運動

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。

ウォーキングや水泳はオススメ



食事

- ・免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとろう
- ・ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり
→免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑えます
- ・発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに
→免疫細胞が集まる腸の環境を整えます
- ・すっぱいものや辛い食べものは、自律神経のバランスを整えます



バランスよく食べよう

免疫力は生活スタイルや心の状態によってアップしたりダウンしたりします。

免疫力って?

体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取りこんで処理する免疫細胞(白血球)の働き。