

ほけんだより 2月

十津川高校 No.11

2月3日は節分の日です。節分は、旧暦の立春が新年であったため、その前の日に邪気を払う目的ではじまったのが由来とされていますが、季節の変わり目に体調を崩すことのないように、という願いも込められています。みなさんも、今月も体調管理に気をつけてくださいね。



よいストレスもある？

「ストレス」はマイナスイメージで捉えられることが多いですが、実はよいものとよくないものに分けられます。

よいストレスは生活の中で物事へと意欲、前向きな目標をもつことにつながります。一方、よくないストレスは、溜まっていくと心だけでなく体の調子にも悪影響が出ます。同じ要因でもひとによって、またタイミングによっても「よい/よくない」が変わるようです。対処する方法を見つけてうまく付き合っていきたいですね。

大切なことは、決して焦らないことです。焦らないことが結果的に良い状態を作り出します。段階的な目標を立て、無理なく進んでいくことで、必ず見通しが立っていくものです。



どうして冬は持久走をするの？



夏に長距離走するのは体への負担が大きいから。

夏に長距離を走ると大量の発汗で脱水症状を起こす可能性が高くなります。しかし、冬場は発汗量が夏に比べるとぐっと少なくなるので、脱水症状におちいる危険性が低くなります。もちろん冬場でもしっかりと水分補給することは大切ですので注意してくださいね。

体の代謝機能があがるから。

そもそも代謝機能とは、老廃物を排出し、栄養物を摂取する働きのことを指します。冬のランニングを継続することで筋力がアップし、体の代謝機能が上がります。そのため、冷え性の改善等体質の改善が見込めます。



△ 受診勧告書未提出の方へ △

現在の受診勧告書の提出率は1年生57.9%、2年生45.2%、3年生24.2%となっています。特にどの学年も歯科の受診勧告書の提出がまだの方が多いようです。2月には閉寮もあるのでぜひその機会に医療機関を受診して健康な体作りに努めてください。

また、受診勧告書をなくした、もしくは受診したが医療機関に受診勧告書を渡すのを忘れてしまった、という方は担任の先生か石居までお声かけください。