

ほけん だより 11月

令和5年11月 2日
一迫商業高等学校
保健室発行

日に日に寒さが増し、本校でも体調を崩す人が多くなってきました。今期は新型コロナウイルスと並行しインフルエンザも早くから発生しています。学級閉鎖や臨時休校などの措置をとっている学校も多くなっているようです。また、これからの時期に心配なのは感染性胃腸炎。冬季に発生することが多いと言われているため、注意が必要です。

どの感染症も手洗いなど基本的な対策で予防できます。油断せずに「自分の健康は自分で守る」セルフメディケーションの考え方をこれからも実践していきましょう。

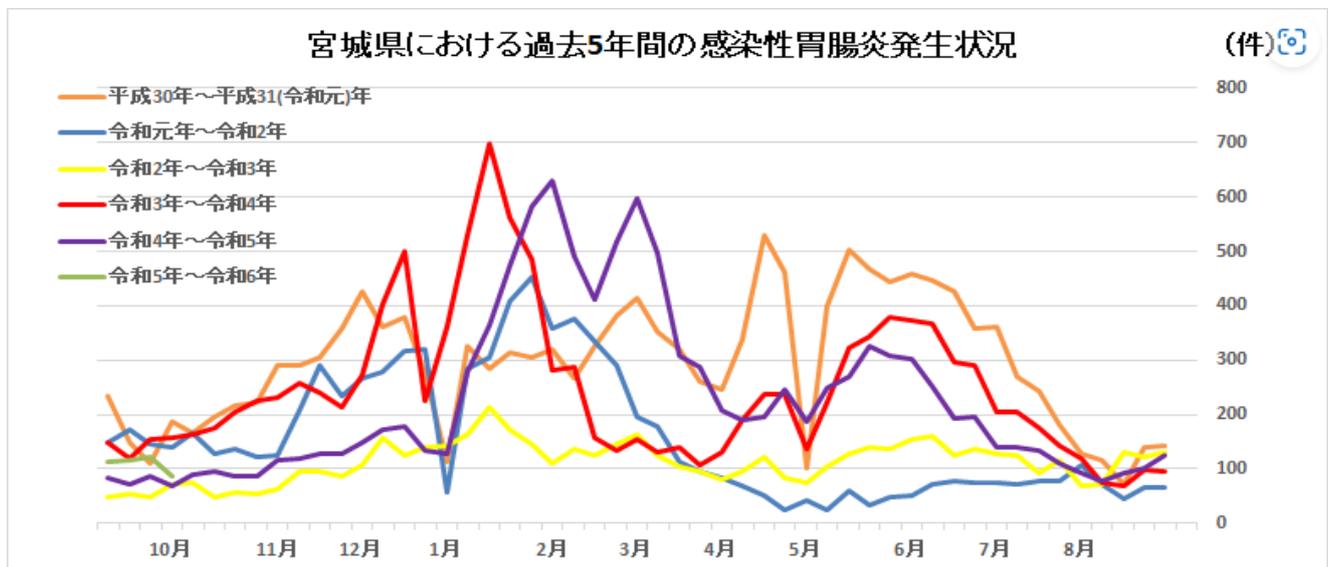


11月の保健目標：健康増進と継続管理に努めよう

これからの季節 感染性胃腸炎に注意！

感染性胃腸炎とは「ノロウイルス」、「ロタウイルス」、「サボウイルス」、「アデノウイルス」等の微生物を原因とする胃腸炎の総称です。主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者などが感染すると重症化することもあるため注意が必要です。

感染した人の便や嘔吐物に触れた手を介した場合や、ノロウイルスを内臓に取り込んだ二枚貝を生や不十分な加熱処理で食べた場合、調理者の手を介して汚染された食品を食べた場合等に感染すると考えられています。



(令和5年10月12日現在)

△毎年11月頃から増加傾向にあるため、宮城県でも注意を呼びかけています。詳しくは宮城県のホームページをご覧ください。



11月のカウンセラー来校日 15日(水)・22日(水)

●希望する場合は、大越先生または保健室へ直接申し込んでください。

ベストパフォーマンスを実現しよう！

今月はロードレース大会やスポーツフェスティバルと体育的行事が盛りだくさんです。当日、よりベストなパフォーマンスを発揮できるよう、今回は「食事」について考えてみましょう。

運動の前後で体の状態は異なってきます。それぞれに合わせて効果的に食物を摂取しましょう。



運動 2 時間前までに

●麺類やパン、バナナ

消化がよく、すぐにエネルギーになりやすい糖質をとりましょう。



運動 30 分前

●カフェイン (コーヒーや紅茶、玉露)

脂肪の代謝がよくなると言われています。



運動中

●スポーツドリンク、水

汗をかかなくても、水分は体内から蒸発しています。脱水症状や熱中症を起こさないためにも水分補給をしっかり行いましょう。



運動後

●柑橘系の果物や、梅干し、食酢

疲労回復や筋肉痛予防のために、クエン酸が含まれるものをとると良いでしょう。

グリコーゲンローディングって知っていますか？

グリコーゲンローディングは、試合中にエネルギー不足を起こさないようにして、**持久性パフォーマンスを高める手法**です。試合前に糖質の多い食事をし、食事と運動を組み合わせることによって、体内のグリコーゲンの量を通常より増加させることで、より良いパフォーマンスが期待できます。興味のある人は検索してみてください。

大会 1 週間～4 日前
(運動量を減らす)

通常通りの食事+ビタミン・ミネラル類+食物繊維

大会 3 日前～前日
(運動量を減らす・休む)

炭水化物多め+ビタミン B 群+脂質控えめ+食物繊維少なめ+生もの厳禁

大会当日

炭水化物多め

