

令和 3年 9月 1日

埼玉県立
狭山工業
高等学校



学校に、お帰なさい！

生活のリズムを「学校モード」に！



夏休みはいかがでしたか？思いっきり楽しめた人もそうでない人も、朝起きるのがちょっと辛い？！そこで、朝、スッキリ脳を目覚めさせる方法を2つ紹介しますね。1つ目は、朝起きたら太陽の光を浴びること。朝の光は脳に1日の始まりを知らせ、体内リズムをリセットする働きがあります。朝、自然に光が入るようカーテンを開けておくといいですよ。2つ目は、朝食をきちんと食べること。胃に食べ物が入ると、それを合図に体が活動を始めます。脳にエネルギーが補給され体温も上がり、1日の活動の準備が整います。残念ながら、2学期は分散登校でのスタートになりましたが、毎朝午前登校に合わせた時間に起きて、生活のリズムを学校モードにしましょう。



今一度、コロナ対策の徹底を！

現在流行しているデルタ株は、従来のウイルスより感染力が断然高いのが特徴ですが、対策は今までと変わりはありません。

- ① 密集・密接・密閉の回避（出来る限りゼ口密）、マスク、手洗い・消毒。
- ② 毎朝検温・健康観察を行い、発熱・風邪症状がある場合は登校しない。
- ③ 体の抵抗力を高めるために、普段から十分な睡眠・栄養、適度な運動を。
- ④ 食事前は手洗い・消毒、食事中は話をしない、話をする時はマスク着用。

お知らせ

生理用品の無償配布について



埼玉県教育委員会では、いわゆる「生理の貧困」への対応の一環として、必要としている生徒に、無償の生理用品を配布することにしました。つきまして、本校では教室棟2階女子トイレに設置しますので、必要に応じてお使いください。

※『生理の貧困』とは：生理用品を買うお金がない、また利用できない環境にあることを指します。発展途上国のみならず格差が広がっている先進国でも問題になっています。コロナ渦の日本でもその問題がクローズアップされてきました。

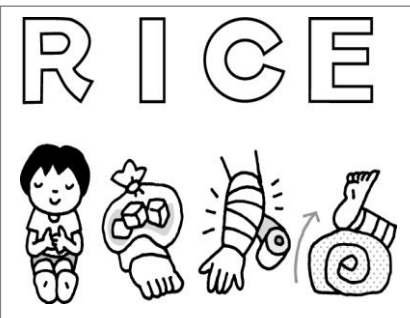
覚えておこう！

オリンピック・パラリンピックは観ましたか？
やっぱりスポーツは観てもやっても楽しい〜(^^)

スポーツのけが 2つのタイプ

スポーツ活動中、身体に大きな力が加わっておこるケガ、例えば打撲・捻挫・骨折などを「スポーツ外傷」と言います。一方、スポーツで同じ動作を繰り返すことで、体の特定部位（骨、筋肉、靭帯）が酷使されて起こるもの、野球肩・テニス肘・オスグットなどを「スポーツ障害」と言います。「スポーツ障害」は別名、「使い過ぎ症候群」とも呼ばれています。

スポーツ外傷 →→→ 応急処置の基本は「RICE」！



RICEとは、rest（安静）、ice（冷却）、compression（圧迫）elevation（挙上）の4つの処置の頭文字を並べたものです。

- なぜ「RICE」か？
痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑えます。これによって、回復が早くなります。
- どのくらい冷やすか？
15～20分冷やしたら休憩。痛みが引くまで冷やしましょう。

あいをあげよう

※痛みや腫れが酷い時は、その後必ず専門医の受診を！
英語が苦手な人はこんな覚え方もあるよ。

あ：安静 い：痛いところを冷やす を：押さえて 上げよう：心臓より高く

スポーツ障害 →→→ 放っておかない！無理をしない！

● 中高生に多いスポーツ障害

成長期には、まず骨が成長し、筋肉がそれを追いかけるように体が作られていきます。男子の場合は高校1～2年生、女子は中学3年生ほどまでが成長期です。この時期の骨は、両端が軟骨になっていて、骨端線と呼ばれる部分から骨が伸びていきます。そのため、骨や関節は成人と違って構造的に弱く、強いけん引力、圧迫力が繰り返し働くと、傷ついたり変形したりして障害が生じやすくなります。

● 小さなサインを見逃さない

痛みや違和感が続く場合は、放置しないで専門医を受診しましょう。無理して続けていると、症状が悪化したり、スポーツが続けられなくなったり、将来障害が残ることもあります。予防は ①ウォームアップ ②クールダウン ③適度な運動（量） ④体格に合った運動（内容）です。