

ほけんだより



R5.9.1 発行
徳島県立城北高等学校

8月末に2学期が始まりました。生活リズムは学校モードに切り替わっていますか？2学期は城北祭からスタートします。疲れが溜まっていると熱中症やケガの危険があります。規則正しい生活を意識して体調を整えましょう。

城北祭！楽しむための2つのポイント！！

ポイント1：衛生面に注意しよう

不特定多数の人が出入りする城北祭。感染症などのリスクも高まります。食品を扱う人の手洗いはもちろん、それ以外の人も飲食をする前などこまめに手洗いするなど衛生面に気をつけましょう。また当日の健康チェックや換気など感染症対策も忘れずに！

- ◎健康観察を必ず行うこと
- ◎飲食をする前などこまめに手洗い・手指消毒をすること（特に食品を扱う人は入念に手を洗うこと）
- ◎常に換気を行うこと

ポイント2：ケガ・熱中症に注意しよう

9月はまだまだ熱中症の危険があります。朝ご飯を食べる、十分に睡眠をとるなど体調を整えておきましょう。また毎年体育祭ではけが人がたくさん発生します。しっかりストレッチをしてケガを予防しましょう。

- ◎規則正しい生活をこころがけ、特に睡眠を十分とり、朝ご飯は必ず食べてくること
- ◎水分補給はこまめに行い、涼しい場所で待機すること。
- ◎体調が悪くなったら無理をしないこと
- ◎競技直前にストレッチやウォーミングアップを行いケガの予防に努めること



筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



夏休み明け 生活リズムを切り替えよう

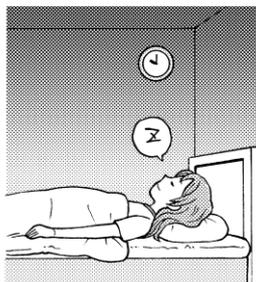
夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、早めに生活リズムを元に戻すようにしましょう。ポイントは、①「朝起きたら日光を浴びる」、②「朝食はしっかり食べる」、③「夜は早く寝る」の3つです。



朝起きたら日光を浴びる



朝食はしっかり食べる



夜は早く寝る

©少年写真新聞社2023

希望する人はお早めに！ 「HPV ワクチンについて」

日本では小学6年生から高校1年生までを対象に HPV ワクチンが公費（自己負担なし）で受けられます。HPV ワクチンとは子宮頸がんの原因となる HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染を防ぐためのものです。希望する人は医療機関へ相談しましょう。



20歳を過ぎたら子宮頸がん検診も忘れずに！！
2年に1度受けることが推奨されています。