

保健ジャーナル

5月号

兵庫高校生徒保健委員会 5月9日

こんにちは！総体が近づいている
この時期、運動部の人には特に
ケガには気を付けたいですね。
そこで今回の保健ジャーナルでは

ケガの予防についてまとめました！

ケガが多い部活 ～兵庫高校 ver.～

1. ソフトボール部 

2. バスケ部・サッカー部 

3. 器械体操部・テニス部 

きちんと ウォーミングアップ
していますか？

◎ ウォーミングアップの効果

- ◎ 体温や筋温を上昇↑
- ◎ 関節可動域を広くする
- ◎ 神経の伝達を促進
- ◎ 心拍数・呼吸数の増加
- ◎ 心の準備をする など

➡ ストレッチの種類

- ① スタティックストレッチ... 無理のない程度に筋肉を伸ばしてキープ！
- ② ダイナミックストレッチ... ラジオ体操のように体を動かしながら行う！
- ③ PNFストレッチ... 筋肉に適切な負荷をかけ、神経筋の反応を良くする！
- ④ バリスティックストレッチ... 勢いをつけて筋肉を伸ばす！(ex: アキレス腱伸ばし)

<まとめ>

今回まとめたケガの予防法を参考に、総体などの試合や
大会にベストな状態で臨めるようにしてください！

クールダウンも

しっかりしてるかい？

◎ クールダウンの効果

- ◎ 疲労回復の促進
- ◎ 筋肉痛の軽減
- ◎ 筋肉の柔軟性の回復
- ◎ 運動直後の 吐き気、
めまいの防止 など

<出典> <http://www2.mahoroba.ne.jp/~nara-city-med/kensa/pdf/k037-cooldown.pdf> <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyojyu/shintai-training-warming-up.html>

こんにちは！最近、朝と晩や1日毎の気温差が激しくて、しんどくありませんか？
今回は、そんな時に気をつけたい、

“寒暖差アレルギー” (血管運動性鼻炎)

？寒暖差アレルギーとは？

季節の変わり目、寒暖差(およそ7℃以上)などの急激な環境変化による自律神経の乱れが原因と考えられています。この時期は、朝と夜で大きく気温が変化したり、新しいクラスや仲間がふえるなどの環境の変化があるので注意が必要です。

？症状は？



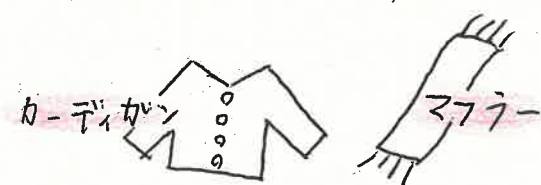
風邪とは少し違うんです！

	寒暖差アレルギー	風邪
鼻水	透明でサラサラ	黄色、ほく粘り気あり
鼻づまり	ムズムズする	数日続き、次第に軽減
くしゃみ	一時的に続くことあり	3~4回続くことあり
疲れやすさ	伴うことがある	ある

※アレルギー性鼻炎とも違います!!

⇒参考: 野庭中央診療所 ブログ
{ (4/29) 「季節の変わり目に注意! 寒暖差アレルギー」 }

■予防■



- ・温度差を少なくするため、小物を活用!!
- ・適度な運動で血流をよくする!!
- ・自律神経を整える!!

→兵庫生は、特にこれが必要かとい。行事に勉強に部活に大変だと思いますが、規則正しい食事、生活を心がけましょう! ✨