



街を歩くとかわいいオバケやカボチャが、目に飛び込んできます。ハロウィンとは、万聖節の前夜祭（10月31日の夜）、主に米国で悪魔などの扮装をした子どもが“Trick or treat!”と言って近所を回り、近所の人は菓子・果物を与える（ジニアス英和辞典より）とのことです。

日本ではあまり馴染みのなかったハロウィンは、東京ディズニーランドのイベントを機に、各地でのハロウィンイベントの開催が増えたこと、さらに2000年代後半より菓子メーカーが相次いでハロウィン商戦に参入したことなどが市場規模の拡大となり、街中でのハロウィン装飾が見られるようになった（ウイキペディアより）そうで、2月にあるイベントと似ているなあ…と思います。

さて、前置きが長くなりましたが、「保健だより」ではハロウィンの宣伝をしたいわけではありません。ハロウィンではランタンとして使われる“かぼちゃ”を取り上げたいと思います。

もうすっかり、朝晩は冷える時期になり、保健室に来室する生徒の主な症状は、いわゆるカゼが多くなりました。そこで登場するのが“かぼちゃ”です。“かぼちゃ”はビタミンE、ビタミンB1、B2、ビタミンC、β-カロテン、カルシウム、鉄分、カリウムなどビタミン・ミネラル類を豊富に含んでいます。これらの成分の相乗効果によって疲労回復などに役立つ栄養価の高い食材として親しまれています。β-カロテンには、粘膜などの細胞を強化して免疫力を高める働き、体を酸化から守る抗酸化作用があり、体の免疫力向上にも役立ちます。またビタミンCも白血球の機能促進や、抗ウィルスなどの働きを持ち合わせています。カゼやインフルエンザなどの感染症予防にも役立つでしょう。そして、腹痛の原因でもある便秘の解消にも効果があるそうです。

便秘で悩む生徒から「どうしたら、便秘が治りますか」と尋ねられることがあります。食物繊維を多く含む“かぼちゃ”を意識的に摂ってみるのも、ひとつの方法ですね。レンチン♪で手軽に美味しく食べることができます。ぜひ、試してみてください。



ビタミンB群



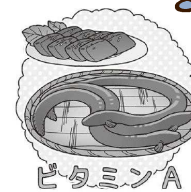
DHA



β-カロテン



アントシアニン



ビタミンA

保健室からのお知らせ

スポーツ振興センターの書類を、ずーっと持っている人へ!

翌月への継続があるわけでもなく、治療が完了したのに、まだ、手元に書類がある人に連絡です。早く、保健室まで書類一式を提出してください。特に、3年生はあっという間に家庭研修→卒業となり、請求が間に合わなくなってしまいます！（ちなみに災害共済給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年間行わないと、時効によって請求権がなくなります。）忘れないようにしてくださいね。



血压計測って!

新しい自動血压計が保健室に登場しました。生徒のみなさんはもちろん、来校ついでに、保護者の皆様。来室ついでに、職員の方々もぜひ血压を測りに来てください!



セルフケアの紹介です！

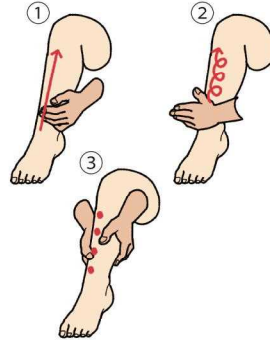
ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例

シンスプリント（脛骨過労性骨膜炎）

すね周りの筋肉の過剰な収縮によって、筋肉が硬くなり骨を引っ張ってしまうことで起きる炎症です。悪化すると疲労骨折を招くこともあるので要注意です。

対処法：ストレッチ、靴を替えてみる
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

セルフマッサージをしてみよう！



- ①すねを下から上へさす。
- ②手の腹で下から上へ円を描くようにマッサージ。
- ③すねの骨を両手の親指で挟むように下から上に押していく。

①～③を繰り返す。

ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例

アキレス腱炎

過度な運動によりアキレス腱が周囲の筋肉との摩擦ですり切れてしまい、炎症を起こした状態です。

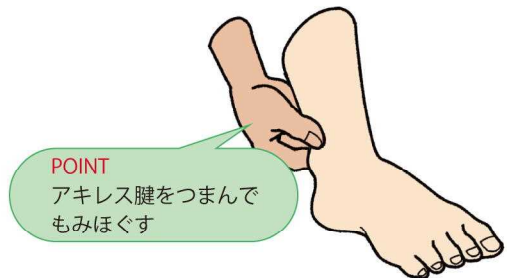
対処法：運動後のアイシング、患部のマッサージ
靴を替えてみる

アキレス腱断裂

急に激しい運動をしたことによって強い力がかかり、アキレス腱が切れてしまう重いスポーツ障害です。強烈な痛みを伴います。

対処法：大至急、医療機関受診

セルフマッサージをしてみよう！



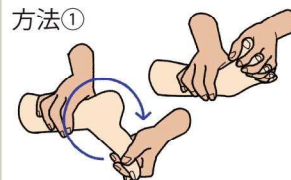
ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例

足底腱膜炎

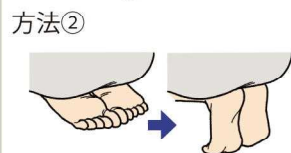
足の裏へ過剰な負担がかかると、足の裏にある足底腱膜に炎症が起こったり、些細な断裂が生じて刺すような痛みが起こります。

対処法：ストレッチ、靴を替えてみる
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

セルフマッサージをしてみよう！



足の指の間に手の指を交差させ、もう片方の手で足首を固定しながら、ゆっくり大きく回します。



正座をして、足首を曲げて足の指が地面に着くようにして座ります。