

～トレーニング講習会が行われました!!～

平成22年7月23日(金) 14:00～15:30

講師 吉備国際大学 竹内 研 教授

今回はスポーツ障害の予防～特に膝・足首について～
実施していただきました!

Q トレーニング講習会に参加してどうでしたか?

今後のけがに対する意識が
高まった!!
 参考になったので、
今後活用していきたい!!
 日頃のストレッチに役立ち
そうだった!!
 ほんと!!

Q 一番印象に残っていることは?

腰まわり(股関節周辺)が大切
である!!
 ・お尻歩き・膝の
・スクワット けがに気を
 股関節が思った以上に
かたかった!♡
 一番疲れているのは
「脳」であること!!
 頭をユラユラさせるだけで、
スッキリすること(ゝ)!!
 少々頭を後ろに倒して
ユラユラシャワーを浴びているように揺らしてみよう!!

3年生のみなさん - 2回目の 麻しん 予防接種を受けましたか?

麻しん(はしか)とは?

麻しんウイルスによって引き起こされる感染症。
 患者の多くは、1歳前後のワクチン接種を受けていない小児
 ですが、最近では麻しんウイルスに**免疫のない成人もなる。**

感染力が極めて**強い**ので、**注意**が必要です。

幼少期に接種していても、時間の
経過とともに免疫が弱まって来ている
人がいます。免疫を強化するために、
2回目の予防接種をしましょう!

症状

10日程度の潜伏期間の後、39℃の発熱。
 せきや目の充血など風邪のような症状が3日続く。
 その後、口の中にゴブリック斑と呼ばれる白い斑点が見られ、
 全身に赤い発疹があらわれます。
 約1週間ほどで治まりますが、肺炎など合併症をおこすこともあります。

予防

日頃から十分な栄養や休養をとるように心がける。
 うがいや手洗いなど感染予防をすることも重要だが、
 最も有効なのは**ワクチンを接種**することです。

高校3年生に相当する年齢の人(H4.4.2～H5.4.1生まれの人)は、
 1年間(2010.4.1～2011.3.31)に限り、**麻しん・風しんの予防接種を
無料**で接種することができます。

予防接種を受けたら、**証明書**を保健室まで提出してください☆
 (市町村により証明書のない場合は、母子手帳長のコピーなどでOKです)

2年生は来年度(2011.4.1～2012.3.31)に接種できます。覚えておきましょう!

<参考資料:岡山市ホームページ(<http://www.city.okayama.jp>)>