

ほけんだより



令和5年9月12日
揖保川中学校保健室

体育祭を成功させよう!!

2学期が始まり、体育祭まであと数日です。毎日頑張っていますね。でも、そろそろ疲れが出てくる頃だと思います。体育祭当日を元気に迎えられるように、体調を整えていきましょう。忙しいと思うのですが、睡眠時間と朝食が抜けないように!!キラキラ輝く笑顔の皆さんがたくさん見られますように。応援しています。

CHECK!! CHECK!!

- つめは切っていますか(足も大丈夫?)
- 水分の量は十分ですか
- 汗ふきタオルはありますか
- 帽子を被っていますか



- 靴のサイズは合っていますか
- 靴ひもはほどけていませんか
- 体調に変化はありませんか
- 朝ご飯は食べましたか

やる気も持ったかい!?



イテテ... 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。



お勧めのストレッチを裏面に載せています。運動前後やお風呂上がりなどに試してみてくださいね。



~お知らせ~

9月26日(火)13:30~

1年生全員を対象に脊柱側弯症検診があります。たつの市民病院の整形外科医、井上先生が揖保川中学校の担当医として来てくださいます。

~9月の保健室~

今のところ、来室も落ち着いています。各自で熱中症対策をしてくれているからだと思います。このまま元気に体育祭を迎えましょう。

発熱や風邪症状で欠席したり、早退したりする人がいます。コロナウィルス感染症対策も引き続き行いましょう。体調不良時は朝、家で検温し、無理しないようにして下さい。しんどいときは早めに教えてくださいね。



おうちの方へ

暑い暑い夏休みでした。9月に入り、朝夕は少し涼しくなったような感じがします。「涼しくなあれ!」と保健室から願う日々です。体調を崩すことなく、けがなく体育祭を迎えられるように努めています。体力には個人差がありますが、体調不良時には、早めに連絡させていただくことがあります。よろしくお願いします。










精一杯頑張っている姿を応援していただきありがとうございます。ご家庭でも睡眠、朝食のサポートをお願いします。

2学期もよろしくお願いします!!



けがをふせぐためにやってみよう！

まほんのストレッチ

<p>手首・腕</p>  <p>手のひらを着け、腰を後ろに引く。</p>	<p>腕・肩</p>  <p>肩の高さで、ひじを後ろに押す。</p>	<p>腕・肩</p>  <p>ひじを持って、斜め後ろに押す。</p>	<p>肩・背中</p>  <p>手は動かさず、腰を後ろに引く。</p>	<p>胸</p>  <p>軽くあごをあげ、胸をつき出す。</p>
<p>肩・体側</p>  <p>耳に腕をつけるイメージで。</p>	<p>腰</p>  <p>胸を張り、顔は後ろに向ける。</p>	<p>太もも（表側）</p>  <p>ゆっくりとからだを後ろに倒す。</p>	<p>太もも（裏側）</p>  <p>ひざをかかえて、胸に引きつける。</p>	<p>足・足首</p>  <p>ひざを伸ばし、足の裏を床に着ける。</p>

- 1ポーズ 10秒×2セットを目安に行いましょう
- 反動をつけずに、ゆっくり伸ばしましょう
- 呼吸は止めないようにしましょう
- 筋肉が伸びるのを感じながら行いましょう
- 痛みがある場合は、無理のないようにしましょう