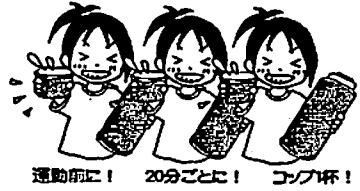


ほけんだより 9月

平成 23 年 8 月 30 日 広島市立五日市南中学校

まだまだ心配・熱中症

水分補給の原則は...



9月の保健目標

姿勢をよくしよう
睡眠をしっかりとうろう

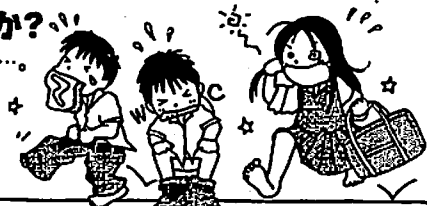
夏休みが終わり、学校にはみなさんの元気な声もどってきました。『夏休み』から『学校』に気持ちと生活を切り替えましょう。また、これから夏の疲れが出てくる時でもありますから、「早寝早起き朝ごはん」を目標にして生活リズムを整え、元気に学校生活を送ることができるようにしましょう。

★★★ 夏の疲れをとるために ★★★

- ★疲れをとるポイント1：睡眠
夏休み以来、夜ふかしのクセがついていませんか？早めにふとんに入って、睡眠時間を十分に確保しましょう。
- ★疲れをとるポイント2：食事
食事は元気の源。1日3食、きちんととりましょう。栄養バランスも考えて、いろんな食品を食べるようにしたいですね。
- ★疲れをとるポイント3：お風呂
ぬるめのお湯にゆっくりとつかりましょう。心もからだもリラックスできますよ。

バタバタスタートになっていませんか？

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ...。二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも変わると思いますが、その生活。毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、早起きも「習慣化」させてみませんか？



<p>明日、10分早く起きてみる！</p> <p>時計7>! 起こしてわ!</p> <p>自力で起きようね</p>	<p>明日の準備は夜のうちに!</p> <p>2つ 3つ 4つ 5つ 6つ 7つ 8つ 9つ 10つ</p> <p>明日でいいや〜は失敗の元</p>	<p>朝食後、とにかく便器に座ってみる</p> <p>出なくても!</p>	<p>夜は30分早く消灯してみる!</p> <p>眠くなくても光の刺激をなくそう!</p>
--	--	---------------------------------------	---

あなたのケガの原因は？

自分の行動をふり返って、チェックしてみましょう。あてはまることが多いのは、どの項目？

- | | | |
|---|--|--|
| <p>□午前0時を過ぎてから寝ることが多い。
□朝、起きるのがつらい。
□時間がなくて、朝ごはんを食べられないことがよくある。
□からだが重く感じる。</p> | <p>□「人の話を聞いていない」と、よく注意される。
□ちょっとした段差で転ぶことが多い。
□「危ない」と分かっているのに、うっかりしてしまうことがある。
□靴ひもがほどけていても気にしない。</p> | <p>□運動中に足がつることが多い。
□スポーツをした後は、必ず筋肉痛になる。
□スポーツの後、肩やひじが高くなることがある。
□この頃、つめを切ったのがいつだったか思い出せない。</p> |
|---|--|--|

この項目が多かったあなたは

- | | | |
|---|--|---|
| <h3>睡眠不足</h3> <p>睡眠不足は、注意力・体力低下の原因に。じゅうぶんな睡眠で疲れを取り、朝食でからだのスイッチをONにして、行動開始!!</p> | <h3>注意不足</h3> <p>「ま、いいか」と思っていたことが思いがけないケガにつながることも。呼吸、考える時間を置いてから行動しましょう。</p> | <h3>準備不足</h3> <p>準備運動は、からだのどの部分を使っているかを意識して動かすことが大切。つめや服装のチェックも忘れずに!!</p> |
|---|--|---|

覚えておこう(基本)のストレッチング

呼吸をしながら、痛みを感じない程度にゆっくり伸ばします。各動作は10〜30秒ずつ行ないます。

<p>手首・腕</p> <p>手のひらを肩に、腕を後ろに引きます。</p>	<p>腕・肩</p> <p>肩の高さで、ひじを後ろに押します。</p>	<p>腕・肩</p> <p>ひじを持って、斜め後ろに押します。</p>	<p>肩・背中</p> <p>手は動かさず、腰を後ろに引きます。</p>	<p>胸</p> <p>軽くあごを上げ、胸を突き出します。</p>
<p>肩・体幹</p> <p>耳に手の指をつけるイメージで。</p>	<p>腰</p> <p>胸を張り、頭は後ろに向けず。</p>	<p>太もも(後側)</p> <p>ゆっくりとからだを後ろに倒します。</p>	<p>太もも(前側)</p> <p>ひざをかかえて、胸に引きつけます。</p>	<p>足・足首</p> <p>ひざを伸ばし、足の裏を床に寄せます。</p>

* 身体測定について
 帰りの SHR の時間に実施します。
 各クラスの時間については、担任の先生より連絡があります。
 8月31日(水) 3年生
 9月1日(木) 1年生
 9月2日(金) 2年生
 ☆測定場所 男子・・・図書館 女子・・・保健室