

# ほけんだより

平成26年10月7日  
日比崎中学校  
保健室 NO.7.

秋は、おいしいものがたくさん出る、  
実の秋です。みなさんは、この秋、どん  
な収穫を得ることができかな？  
行事が多く、毎日があっという間に過  
ぎて行きますが、どの1日も「大切なとき」。  
そんな気持ちで、日々過ごせるといいですね。



成長していく姿を  
楽しめられています。

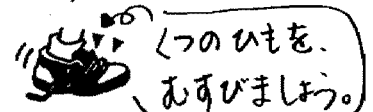


2学期になってから 11件のけがが発生しています。  
(病院で治療を受けた件数。)

- ・学年別 1年4人・2年1人・3年6人です。
- ・傷病別 打撲・捻挫・骨折等が多いです。
- ・発生時間 体育・休憩時間・部活動が多いです。

## ストレッチのポイント

- ・入浴後が効果的です。
- ・毎日5分でもいいから、  
それに1つでも2つでもいい  
から、続けてみましょう。



## つめを切る

- ・男女共に長いつめの生徒が多い。
- ・月に1回つめ点検をしています。しかしつめ  
はすぐに伸びます。定期的にかり入れ。

スポーツをするときは、大変なことです。  
けがをしないように注意しましょう。



## あなたのケガの履歴は？

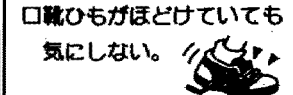
自分の行動をふり返って、チェックしてみましょう。  
あてはまることが多いのは、どの項目？



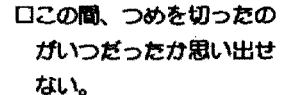
□午前0時を過ぎてから  
寝ることが多い。  
□朝、起きるのがつらい。  
□時間がなくて、朝ごはん  
を食べられないことが  
よくある。  
□からだが重く感じる。



□「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。



□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、  
肩やひじが痛く  
なることがある。  
□この間、つめを切ったの  
がいつだったか思い出せ  
ない。



## 睡眠不足

睡眠不足は、注意力・体力低  
下の原因に。じゅうぶな睡  
眠で疲れをとり、朝食でから  
だのスイッチをONに  
して、行動開始!!

## 注意不足

「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。

## 準備不足

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!!

## 覚えておこう

呼吸をしながら、高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。

| 手首・腕                   | 腕・肩                   | 腕・肩                   | 肩・背中                  | 肩                      |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
|                        |                       |                       |                       |                        |
| 手のひらを着け、腰<br>を後ろに引きます。 | 肩の高さで、ひじ<br>を後ろに押します。 | ひじを持って、斜<br>め後ろに押します。 | 手は動かさず、腰<br>を後ろに引きます。 | 軽くあごを上げ、<br>胸を突き出します。  |
| 肩・体幹                   | 腰                     | 太もも(表側)               | 太もも(裏側)               | 足・足首                   |
|                        |                       |                       |                       |                        |
| 耳に手の指をつ<br>けるイメージで。    | 胸を張り、顔は後<br>ろに向けます。   | ゆっくりとからだを<br>後ろに倒します。 | ひざをかかえて、胸<br>に引きつけます。 | ひざを伸ばし、足の<br>裏を床に着けます。 |