

かけがえのない。

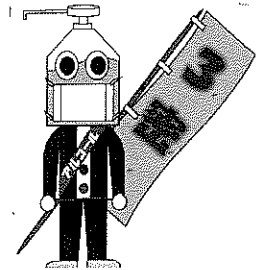
大津市立石山中学校
保健室より
2022年9月

石山中の皆さんへ

睡眠、栄養、運動で免疫力アップ！

ツクツクボウシやひぐらしの声や、朝晩には秋の虫の声も聞こえてきました。季節が移り変わりますね。

2学期が始まり2週間程が過ぎました。みんなの元気な様子を確認できて安心していましたが、少しずつ体調不良の休みが増えています。気温の差が大きかったり、2学期がスタートして生活リズムをもどしたり、疲れが出ていることもあるかもしれません。しっかり睡眠と栄養をとって、体も動かして免疫力アップを心掛けましょう。引き続き、マスク、手洗い、消毒などの感染対策をお願いします。



フェスタ、文化の部、スポーツの部の準備が始まります

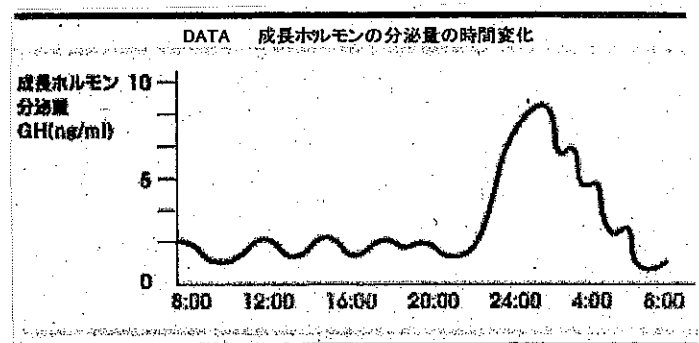
2年間、例年通りに出来なかった行事が、何とか実施の方向で進んでいます。3年間しかない中学校生活の中でも思い出に残る行事ですし、感染予防をしっかりとって準備しましょう！

生徒会健康保健委員会では、スポーツの部のためにも「けがを予防しよう」という目標でストレッチ法を紹介しました。部活を引退して運動不足の3年生など久しぶりに全力で動き、特にケガをしやすいです。日頃からストレッチで、全身の筋肉を使えるようにしておきましょう。

身体測定をしました

身長がだいぶ伸びた人が多かったです。成長ホルモンのゴールデンタイムに、しっかり睡眠を取りましょう。

体重が減っている人も気になりました。栄養不足に気をつけてください。



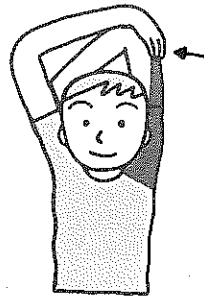
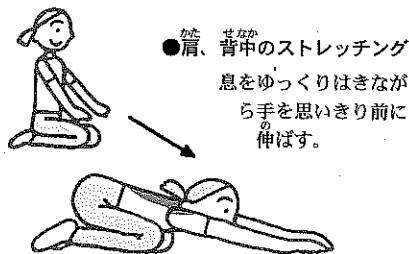
保護者の方へ

体調不良やケガなどで、ご家庭に連絡させていただくことがありますが、連絡がなかなか取れないことがあります。

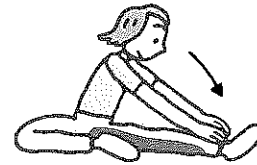
携帯電話など連絡先が変わった場合は、担任を通して連絡をお願いいたします。また、お仕事中などで携帯電話がつかないこともありますので、連絡の付く職場等の連絡先も教えていただくと幸いです。よろしくお願いいたします。

正しいストレッチングのやり方

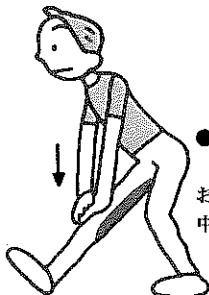
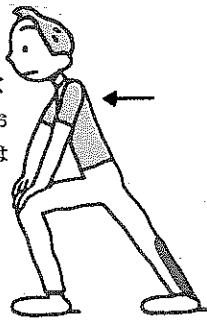
- ①反動をつけない：急な反動をつけておこなうと、逆に筋肉が緊張して痛める原因になる。
- ②呼吸をとめない：呼吸は自然のままにしよう。筋肉を伸ばすのにあわせて息をゆっくりとほいてみる。
- ③伸ばした筋肉を意識する：最も大切！たとえば、ふともものうらがわをじょじょに伸ばしていくと、その筋肉が引っ張られて「筋肉の張り」を感じることができる。この「張り」を感じなければ正しくおこなっていることにはならない。
- ④無理に伸ばしすぎない：ほどよく「張り」を感じることができていれば大丈夫！痛みを感じるようなら、無理に伸ばしている事になる。ハリキリすぎないでやろう。
- ⑤身体全体をストレッチする：1カ所だけでなく、身体全体をバランスよくストレッチングすること。太ももの前をやったら、うらがわも必ずやるようにする。



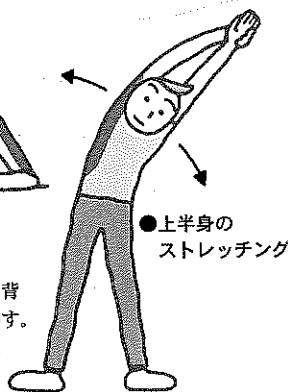
●足のうらがわ、股関節のストレッチング



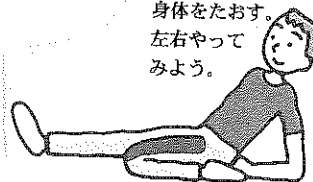
●ふくらはぎのストレッチング
後ろに伸ばした足のふくらはぎを意識して左右おこなう。両足のつま先はまっすぐ前に向ける。



●上半身のストレッチング



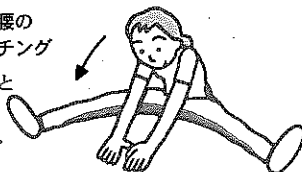
●太ももの表がわのストレッチング
片方のひざを曲げて、ゆっくり身体をたおす。左右やってみよう。



●股関節のストレッチング
足のうらをあわせ、ひざを上下にゆらす。



●股関節、腰のストレッチング
ゆっくりと身体を前にたおす。



●股関節、太もものストレッチング
片足を伸ばし、もう片方のひざを胸に近づける。左右おこなう。

