



真野中学校 保健室 令和5年3月3日 発行

けがなく、スポーツをしよう！

真野中学校

学校保健委員会

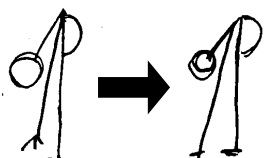
2月9日にびわこ成蹊スポーツ大学教授 高橋佳三先生に來校いただき、1年生対象に「体づくり講座」を実施しました。中学生の特徴に合わせ**けが**を予防することを目的に教えていただきました。肩甲骨の動かし方や、前屈、開脚、運動する時の呼吸法、走り方のコツなどを、実際に動きながら教えていただきました。高橋先生に指示された動きをすると、体が動きやすくなり、「おおーっ！」「すごーい！」などの声が体育館に響きました。前屈や開脚で床に手がしっかりと着く生徒も増えました。

教えていただいた体の使い方は、中学生の“今”だけでなく、一生大切にしてほしい体の使い方です。**ぜひ、お家の人や友達、部活動のチームメイトに教えてあげてください。**体の使い方を意識することで、運動パフォーマンスが上がり、**けが**の予防にもつながります。ぜひ継続して取り組んでほしいと思います。

授業の内容を一部紹介します。2年生は、1年生の時に受けた授業です。思い出してみてください！

ポイント おしり

前屈・・・膝を曲げて、ガニ股にして、おしりをポコンと出す。
その状態から膝を伸ばす
1日10回～20回行うことで床に手がつくようになる！！



背中を丸めず、おしりから

速く走るためには・・・？

左の絵のように左右の足を90度の幅にして、足を下の絵の矢印の方向へ素早く動かす練習(サイドステップのような動き)



腰の位置を変えずに足を動かすことがポイント

開脚・・・



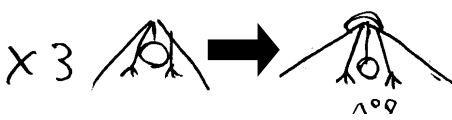
おしりのうらをもつ

足の裏を内側からガバツともつ。膝はひじの外側に。そのまま足を開く。

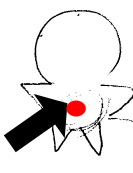
その状態で、前を向いたままお尻を少し左右に振る。(3回)
前にグイグイと床に体を近づける動作(3回)を繰り返す。



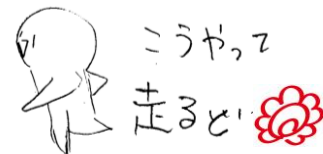
おしりを左右に揺らして
ぐいぐい。おしりをさける



重心はへその少し下の奥の方にあるといわれている。(丹田)



重心を意識することがポイント。姿勢を正してへそを前に出すようにすると速く走れる。頭を重心より前に出すように走ると速く走れる。



～保健室の1年間の記録～

●一番多かった病気

- ① 頭痛
- ② 腹痛
- ③ だるい

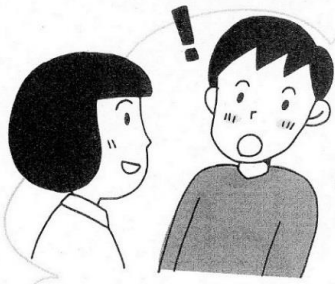
保健室では内科的症状(頭痛や腹痛)で来室した人に睡眠についての指導をよく行っています。なぜなら、睡眠不足による頭痛やだるさが考えられるからです。健康な心とからだは、毎日の規則正しい生活の積み重ねで作られます。

●一番多かったケガ

- ① 痛み(関節など)
- ② 打撲
- ③ つき指

登校時にけがする人も多く、自転車等で事故に遭い、そのまま登校後に手当てをすることもありました。事故に遭った時は何となく、痛みが後から出てくる場合もあります。相手がいる場合は、その場で警察へ通報して対応してもらうようにしましょう。





見方を変えて

いいスタートにつなげよう!

4月に向けて...

新しい環境でスタートする新年度を間近に控えたいま、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきものですね。

自分に自身がいない、いいところがない...そんな理由から人間関係が気になってしまう人もいるでしょう。そこで、ぜひ知っておいてほしいのが「リフレーミング」という考え方です。

リフレーミングって?

物事のとらえ方や見方を変えて、気持ちをウクにする考え方のことです。ある枠組みでとらえられている物事を、それとは違う視点で見直すことを言います。

例えば、『うるさい』→『**元気がいい**』、『無理をする』→『**頑張り屋さん**』、『わがまま』→『**自分の意見が言える**』と、短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることができるのです。

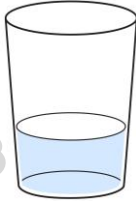
自分が欠点と思い込んでいることも、他の人からは案外、そう見えていないかも。構えすぎることなく、自分らしく、新しいスタートを切りたいですね。



まだ
半分もある



もう半分
しかない...



3月9日はありがとうの日

ありがとうの語源は「有り難い」。その由来は仏教の經典だという説も。あらゆる生命の中で、人間に生まれてくるのは「有り難い」。「有る」のが「難い」ということから、「滅多にない」「珍しくて貴重だ」ということ。喜びや楽しみだけでなく、悲しみや苦しみさえ、人間に生まれてきたからこそ。すべてに感謝しましょう、という教えだそうです。

誰かに何かをしてもらって、嬉しくて自然に言うことは「ありがとう」。言った人にも言われた人も、優しく温かい気持ちになれる「ありがとう」。

感謝することは、実は自分を幸せにする重要ポイントかもしれません。

ありがとうと言うだけで...

幸せな
気持ちに
なれる

やる気が
出てくる

心のバランス
が整う



やりすぎ注意! 耳そうじ

耳あかには...

殺菌効果や、音の通りの道の保護、虫やホコリの侵入を防ぐ役割があります。**耳そうじのしすぎは、耳の病気につながることもあります。**

耳そうじは...

月に1~2回で十分。耳の中を傷つけてしまわないように、入口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK。



花粉症の
季節が
やってきました

早めの対策がオススメ!

花粉症の症状が悪化してから受診するのではなく、症状がまだでていない段階から治療や服薬をすることで、症状を軽くできる可能性があります。

鼻のかみ方 how-to



両方の鼻を一度にかむ

力まかせにかむ

反対側の鼻をおさえ
片方ずつ

しっかり口から
息を吸う

ゆっくり
少しずつかむ



間違ったかみ方は、細菌やウイルスが、鼻の奥へ入り込み、鼻の粘膜を傷つけたり、病気の原因になることがあります。