

保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和6年9月号

夏休みが終わり、2学期となりました。
夏休みを有意義に過ごすことはできましたか？
猛暑日が続き、夏の暑さによる疲れがたまっているかと思います。
心と身体の健康を大切にして、この2学期を乗り越えてもらえたらと思います。

9月9日は救急の日



まずは、けがをしないように気をつけよう！！

〈 けがの予防方法 〉

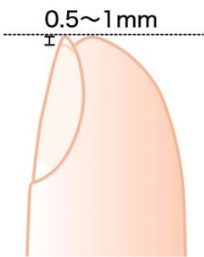


1 爪を切っておく。

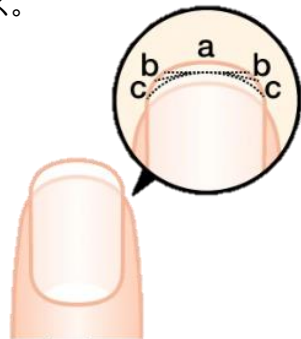
【爪の切り方のポイント】

① 指先と爪先が同じ高さになるよう、爪先を横にまっすぐに切る。

※ 爪先の白いところは残す。



② b→cの順で爪の端がなだらかになるよう少しずつ切っていく。



2 自分の足に合った靴を履き、足がずれないように靴ひもを縛っておく。

【自分の足に合った靴の選び方】



靴を選ぶ時は、できれば中敷きを抜いて、自分の足先と中敷きの先端との間に1cmほど余裕ができる大きさが良いです。
また、靴のつま先部分は指が使いやすいよう柔軟性のあるものを選ぶと良いです。

3 運動前には必ずウォーミングアップをする。

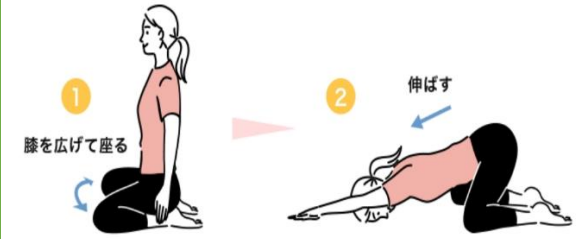
安静時は体温が低くなっています。体温が低い状態だと、皮膚や筋肉、関節が固くなっています。筋肉等が固いままの状態です。激しい運動をすると、身体を上手に動かすことができず、転倒してしまいうすいすい。

準備運動をして、体温を上昇させ、筋肉等の柔軟性を高めておくことが大切です。

【おすすめのストレッチ】

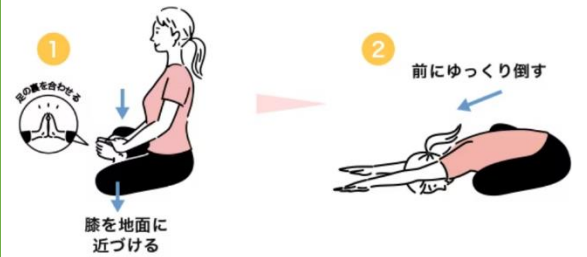
広背筋のストレッチ

- ① 床に膝を広げた状態でつき、足の甲を床につけ、かかとの上に座るようにお尻を下ろす。
- ② 手を伸ばし、腰から前方にゆっくりと身体を倒していきます。胸を床に近づけるイメージで倒れていくと良いです。



股関節・腰・背中ストレッチ

- ① 背中を伸ばし足の裏を合わせ、体に引き寄せます。また、膝を無理のない程度で地面に近づけます。
- ② 上半身をゆっくりと前方に倒します。この時、背中が丸まらないよう注意します。



下半身のストレッチ

- ① 片足を前に大きく出し、膝を曲げて腰を落とします。肘をできるだけ地面に近づけ、後ろ足の膝を上下にゆっくりとグググッと押すように10回動かします。
- ② 肘を地面から離し、内側から前に出した足の足首を掴みます。後ろ足の膝を足首から回すように動かします。時計回り、反時計回りに5回ずつ行います。



4 バランスの良い食事と十分な休養で疲労をとる。

けがをしないためには、疲れを溜めないことが大切です。
栄養と休息を十分にとって、疲れを長引かせないようにしましょう。
疲れた時には、タンパク質、カルシウム、ビタミンを積極的に摂りましょう！

