

no.3 ほけんだより

練馬区立北町中学校
養護教諭 大山裕子
平成30年5月28日

痛い

日々の部活動や練習や運動会に向けての練習、4月に比べて5月はからだも一生懸命に動かす機会が多くなったのではないかでしょうか？

何度も何度も練習したつかれの積み重ねによって、からだの痛みを感じている子が多いように見えます。運動すると、つかれます。このつかれはとっても大事。

「からだを育ってくれます。」ですが痛みがでているということはつかれも回復するよりも、つかれがたまる方が多くなっているということです。

そこで…

「痛い」と感じている人にやってほしいことを紹介します。

①ストレッチをしよう。

特に、
太もの前後・おしり・体測を。

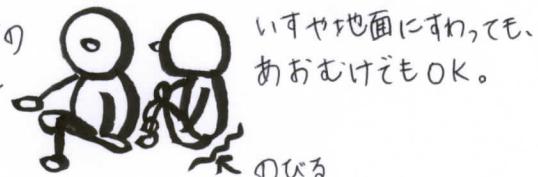
太もも後ろ

立ってとも膝立ちともすわってともOK。

ねばしている足のかかとを高くすればするほど、のびます。

おひる

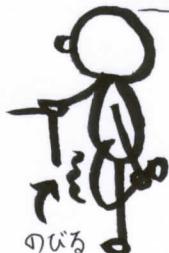
片方の膝を立て、反対の足首を立てた膝の上にのせます。



太もも前

片方の膝を曲げて足首をもちます。
からだがねじれないように注意!!

立っても横になっても、あおむけでもOK。



休測



からだも、ねじらず直っすぐ横にたおします。

②早くねます!!

成長ホルモンは、からだも育てるだけでなく、修理・補強を

しています。つまり治して強くしています。薬に頼るよりも、からだの治す力がしっかりと働けるよう助けてあげてください。

③冷やそう。

痛みがでているところは、1日の終わりに保冷剤などで冷やすようにしましょう。

つかれに負けないからだを自分で作っていきましょう！

麻疹に注意



近年は麻疹ワクチンの2回接種が行われ感染する人も減っていましたが、今年3月から沖縄で流行がはじまり、愛知県にも広がった麻疹は、東京でも感染がみられています。

受診の目安：

38℃前後の発熱の後に発疹がみられたら。
(かぜ症状)

暑くなっちゃ
きましたわ

みんなの からだは、まだ

汗腺を 鍛えましょう！

汗腺を鍛えるには時間がかかります。
そして具体的に何をすればいいのかというと…

汗をかく

(汗をかきやすい
からだ作りをしましょう)といいのです。

汗がベタベタ、または顔が真っ赤なのに汗が出ない人は、特に鍛える必要があります。

①いつもより多く 水を飲む。

運動中に飲むだけではなく、日頃の
水分補給を多めにするなど事前対策も！

身体測定から始まった5月の健康診断ですが皆さん、結果はどうでしたか？この機会に、自分のからだを見直し、必要があれば病院受診、そして毎日の自分の生活を振り返ってみましょう。

今回は、視力検査

の結果についてお知らせします。

コンタクトやメガネを使用している人も含め(矯正視力)

北町中学校の

31% ($\frac{1}{4}$ 以上) の人が C~D

暑さに適応
できるからだで、

夏

に向かえましょう!!

A: 1.0以上	B: 0.9~0.7
ボーダーライン	
C: 0.6~0.3	D: 0.2以下

であることが
わかりました。

ゲ…ゲームのやりすぎかなあ…。
視力低下と携帯やゲームをするこ
とて関係あるのかなあ？

なので、

①ほじよい距離を保ちながら。(寝転びながらは厳禁です。)

②長時間、続けて利用しない。という2点を意識しながら、目に優しい使い方をしましょう。

暑さに対する慣習が不足

+ 湿度が高い

しています。

汗が
乾きにくく
なります。

前もって、からだも整えず運動すると…

熱中症になる可能性 が…。

そうならないために

前もって

ベタベタ汗

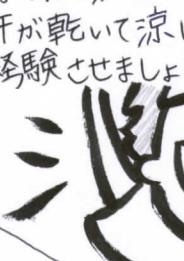
塩分も失われてしまうため、熱中症
になりやすいんです。

↓ レベルアップさせて、
サラサラ汗 はすぐ乾くので
しっかり体温を下げてくれます。



②タオルで汗をふく。

汗がついたまでは、涼しく
なりません。汗が乾いて涼しく
なるを何度も経験させましょう。



よく気がつきました!!
視力低下と携帯やゲーム機は、
目との距離・長時間使用が
目の筋肉がなまけものに…。 ⇒ 目が
疲れてしまいます。

関係しています!

