保健だより

2013年9月25日発行
練馬区立練馬中学校
保　健　室

『秋の日はつるべおとし』という言葉があるそうです。“つるべ”とは、井戸の水をくむために吊してある水桶のこと。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくというたとえです。

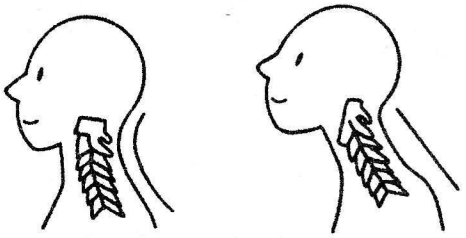
実際に、夏の頃に比べるとずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それにともない、ようやく暑さが落ち着つき、涼しさを感じられるようになりました。

これからどんどん気温が下がっていきます。とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日がでてきます。また一方で、急に気温が上がったりすることがあるのも、この時季の特徴です。天気予報をチェックしたり、衣服で上手に調整して、気温差によるかぜや体調不良を予防したいものですね。

慢性的な「首の痛み・肩こり・頭痛」、それって、もしかしたら・・・

知っていますか？ ストレートネック

●ストレートネックとは



首の骨は頭を支えるために緩やかなカーブになっていますが、いつもうつむき気味の姿勢をとり続け、まっすぐな状態が続くと、首の痛み・肩凝り・頭痛などを引き起こすことがあります。このまっすぐな状態を「ストレートネック」といいます。

●スマートフォン・携帯電話・携帯ゲーム機などを使うときは…

・姿勢に気をつけよう
（機器は目の高さに）

・長時間使わないようにしよう

・ときどき、伸びなどの体操をしよう

＝お知らせ＝

明日から３年生は修学旅行です。それにともない、養護教諭の田中は引率で不在になります。

26 日(木)27 日(金)30 日(月)の 3 日間、保健室には看護師の「渡邊さん」が来てくださいます。保健室を利用する時は、クラス、名前を言ってから、用件を伝えるようにしてください。

1、２年生も校外学習に向けて忙しい時期ですね。大きな事故なく、元気に過ごしていてくれることを願っています。

スポーツをがんばっている人たちにとっては、熱中症を心配しながら活動していた夏が終わり、運動に最適な気候になってきましたね。運動前のウォームアップや運動後のクールダウンを丁寧に行い、ケガの予防に努めましょう。

ときには“抑える勇気”を… スポーツ障害

一般的に「野球ひじ」「テニスひじ」などの呼び方でも知られているスポーツ障害。もちろん、これらのスポーツに限ったものではなく、長期間（長時間）同じ部位に負担がかかっていれば、どんな種目でも起こる可能性があります。

スポーツや格闘技のメインテーマのひとつには『挑戦すること』があると思います。より速く、より高く、より強く…自分の心身を鍛えて限界に挑み、超えていく姿勢はとても尊いものです。しかし、成長期にあるみなさんの身体は、使いすぎによる過度な負荷にとりわけ弱いという一面もあるのです。

これから一生、スポーツはもちろん、毎日の生活で使っていく大事な身体です。休ませることもトレーニングの一環ととらえ、活動量を考えながら取り組んでください。

まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう！