

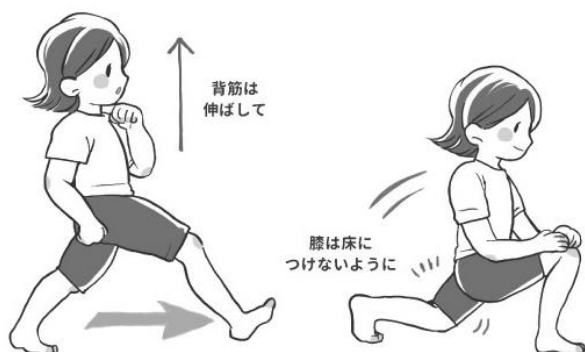
新学期がはじまり、約1カ月がたちました。生活リズムは学校モードに切り替わりましたか？来週からは運動会練習が始まるとともに、部活動では大会などがスタートしています。ケガをしてしまうと、学校生活に支障が出てしまいます。「ケガをしてからの対応方法」ではなく、「ケガをしないための対応方法」を学んでいきましょう。

準備体操の大切さ

みなさんが何気なくしている準備運動。実はケガをしないためにとっても重要なことです。準備運動をすることで筋肉や関節が柔らかくなり、血液の循環もよくなります。ただし、流れに乗ってなんとなくはNGです。動かしている体の部分が、十分に動いているかを意識してみましょう。体育の時間や部活の準備運動の後に、プラスするとよい運動を紹介します。ただし継続が必要なことも忘れないでください。自分の体の特徴にあった準備運動やストレッチを加えてみましょう。

※参照：#みらいキッズproject 「ケガ予防運動前のストレッチ」より

股関節と太ももの動きの範囲を広げるために…



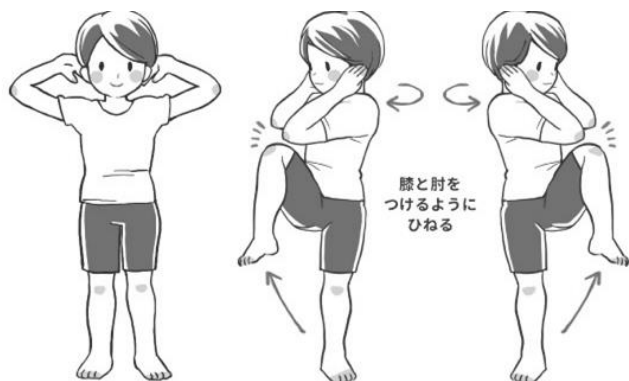
- ① 足を揃えて立った状態から右足を大きく前に踏み出す。この時上体が倒れないよう、しっかり背筋を伸ばす。
- ② 右膝に手を乗せて、股関節まわりと左脚を伸ばす。
- ③ 右脚に体重をかけ、上体を倒さずに立ち上がる。
- ④ ①～③を3～5回繰り返す。右脚が終わったら、左脚も同様に3～5回行う。

腕回りの動きの範囲を広げるために…



- ① 両手の指先を肩の上に置く。
- ② 0～60秒間、肩甲骨を動かすイメージで腕を前後に大きく振る。

腕回りや体のバランスを整えるために…

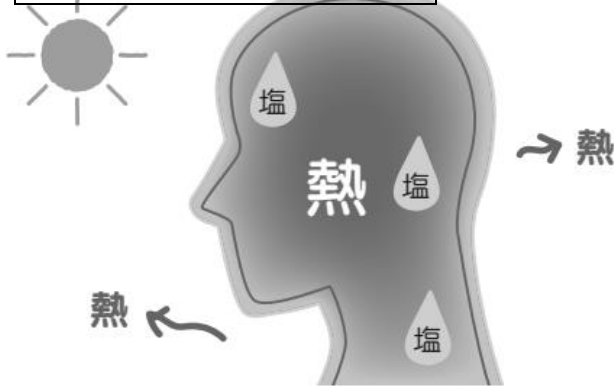


- ① 足を肩幅くらいに開いて立つ。腕は地面に対して平行にして、肘を折り手を頭の横に構える。
- ② 身体の軸がブレないように意識しながら、身体をひねって右膝と左肘をタッチ。
- ③ 手脚を入れ替えて同様に身体をひねってタッチする。
- ④ ②～③の動きを10回ずつ繰り返す。

しょねつじゅんか 暑熱順化で熱中症予防！

暑熱順化（しょねつじゅんか）とは、暑さへ体が対応していく能力を高めることをいいます。暑熱順化がすすむと、汗の量や皮膚に流れる血液の量が増加し、熱をにがしやすくなります。体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。 イラスト参照：気象庁 熱中症ゼロへ

暑熱順化できていないとき



暑熱順化できているとき



- 体から熱が**逃げにくい**
- 汗に塩分が**多く**、ナトリウムを**失いやすい**
- 体温が**上がりやすい**

- 体から熱が**逃げやすい**
- 汗に塩分が**少なく**、ナトリウムを**失いにくい**
- 体温が**上がりやすい**



熱中症に**なりやすい**



熱中症に**なりにくい**

運動会練習がはじまるこの時期は、最高気温が 25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。 気温が高くなる日に活動をする際には、屋外でも室内でも自分の体調に注意し、水分補給と適度な休みをとるようにしましょう。



**こまめな水分補給と
休み時間**



**マスク熱中症に
注意！！**

マスクをしての運動は、呼吸がしづらく熱中症のリスクを高めます。体調が優れず、マスクの着用が必要な場合以外は、外すようにこころがけよう。