

10月

保健だより

哲多中学校
R1.10.3



少しずつ秋らしい気温になってきましたね。季節の変わり目は朝夕と昼との気温差が大きかったり、疲れが出たりして体調を崩すくずこともあります。生活リズムを整え、気温が低い日は衣服を調節いふくして体調管理をしましょう。



<運動をする前に気をつけてほしいこと>

朝ランが始まり、もう少しすると駅伝練習も本格的に始まります。次のことに気をつけて安全に取り組みましょう。

☆朝と運動前に体調をチェック

今日の体調はどうでしょうか？

- 熱はありませんか？
- せきは出ていませんか？
- のどは痛くないですか？
- 頭なかやお腹は痛くないですか？
- 食欲しょくよくはありますか？
- 気持ちが悪くはないですか？



→体調が悪い時やいつもとちがう時は無理をしないようにしましょう。

☆こまめな水分補給

涼すずくなっても、運動をすると汗あせをかいて体から水分と塩分が失われます。こまめな水分補給わすは忘れずに行いましょう。

☆ウォーミングアップとクールダウン

急な運動で体に負担ふたんがかからないように、準備運動やストレッチをしてから運動を始めましょう。運動がおわったら疲労回復のためにクールダウンも行いましょう。

☆体で痛むところはないか

けがをする明らかなきっかけがなくても、運動のしすぎで筋肉や骨を傷める場合もあります。自分の体の状態じょうたいをよく確認しておきましょう。



<姿勢について>



みなさんは普段自分がどんな姿勢でいるか気にしたことはありますか？歩いているときや食事をしているとき、スマホやゲームをしているとき、いつの間にか背中が丸くなっていることはありませんか？

これから、寒い季節になるとついつい前かがみになったり、肩に力を入れて背中を曲げて歩いたりして姿勢が乱れやすくなります。姿勢にも気をつけて生活し、気づいた時にはピンと伸ばすようにしましょう。

☆悪い姿勢が体に与える影響

人の頭の重さは体重の約10%とされています。
体重50kgであれば約5kg、60kgであれば約6kgということになりますね。

X悪い姿勢



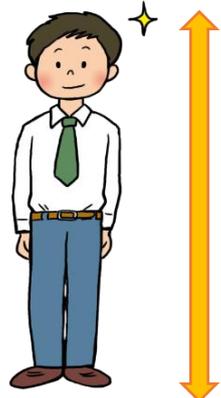
この重い頭を支えているのは首や肩。この時、正しい姿勢で頭を支えることができれば、負担はほとんどありません。しかし、姿勢が悪いと、背骨に負担がかかって腰を痛めたり、首や肩の周りの筋肉がこったり、本や画面と目との距離が近くなり視力低下の原因になります。さらにお腹も圧迫されるため、胃や腸などの内臓にも負担がかかってしまいます。

○良い姿勢



- ・背筋を伸ばす
- ・胸を張る

- ・膝は90度
- ・深く腰かける
- ・足の裏を床につける



姿勢が悪くと、肩が内側に入って下を向いているように見えてしまい、自信がなさそうにも見えます。
正しい姿勢だと、体の負担が減るだけでなく、背筋が伸びて見た目もきれいです。正しい姿勢を心がけましょう。