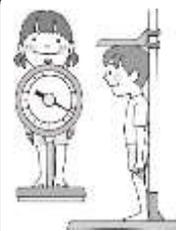


# ほけんだよし

## 8月



明日は、発育測定があります。計測に影響が出るので髪の毛の結ぶ位置に注意してください。

約40日間の長い夏休みも、過ぎてみればあっという間でした。もう少し夏休みがあったらなあと思う人も多いのではないのでしょうか。

充実した夏休みが過ごせたと思います。体調はいかがですか。2学期は、川中の3大行事のうちの2つがあります。元気に過ごせるよう、日頃から自分の体調の変化には十分気を付けてください。まだまだ、感染症も油断できません。早めの休養、しっかり栄養、その日の疲れはその日に取ることをお勧めします。

### 生活リズムを 学校モードに 戻そう!



体育祭の練習も気合が入ります。ぜひ、けがには十分気をつけましょう!



できるようにしよう  
**応急手当**



## 忘れずに ウォームアップ ⇄ クールダウン



### ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



### クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。