

ほけんだより 9月

体育祭の練習が盛り上がっていますね。短期間の練習になりますので、本番までけがをしないようにまた、体調を崩すことなく元気に当日を迎えましょう！

その日の疲れはその日のうちにしっかり取り除きましょう。お風呂にゆっくりとつかりリフレッシュしましょう。

暑い日が続きますので、汗拭きタオルと水筒を持参しましょう。

身体測定の結果

身長伸び平均値 (4月から8月)

| | 男子 | 女子 |
|----|----------|----------|
| 1年 | +3.45 cm | +1.83 cm |
| 2年 | +3.47 cm | +2.27 cm |
| 3年 | +2.05 cm | +0.47 cm |

体重増加平均値 (4月から8月)

| | 男子 | 女子 |
|----|----------|----------|
| 1年 | +1.33 kg | +1.21 kg |
| 2年 | +2.1kg | +0.94 kg |
| 3年 | +0.75 kg | -0.21kg |

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

■体温が上がる
血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■可動域が広がる
筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

運動の後は必ずストレッチをしましょう。違和感や痛みがある場合は、ケアも必要です。アイシングが必要な時もあります。自分判断ではなく、必ずお医者さんの指示を守って適切なケアをしましょう。悪化しないように気をつけましょう！