

ほけんだより 夏休み号

市川市立第四中学校 保健室

今年の夏も、熱中症のリスクが高まっています。外出自粛の影響で、夏休みも運動をする機会が減ってくることで水分をためる機能のある筋肉が減少し、脱水状態に陥りやすくなります。

夏休み中も、身体を暑さに慣らし、適切な予防対策をすることで熱中症のリスクを抑えていきましょう。

○ 熱中症予防と感染防止 ○

マスクをはずすときは、屋外で2m以上離れましょう

無言ですよ

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れば、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 まず水分補給を

・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

筋トレをして熱中症を予防しよう!

なわとび 全身の筋力を強化できます

「前とび」または「かけ足とび」を3分間

「あやとび」「交差とび」を10回

「二重とび」を10回

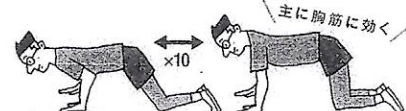
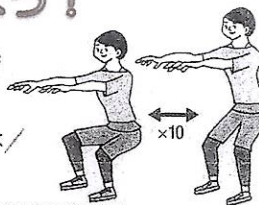


スロトレ3種で
全身に効く

主に大腿四頭筋に効く

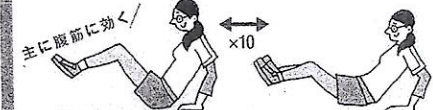
スクワット

- 【基本姿勢】足を肩幅程度に開き、つま先を外側に30度ほど開く。膝を前方に伸ばし、腰を軽く曲げる
- ①おしりをやや後ろに引きながら、4秒ほどかけてゆっくりと腰を下ろす
 - ②さらに4秒かけてゆっくりと腰を伸ばす。膝は伸ばし切らないのがポイント



プッシュアップ

- 【基本姿勢】足を肩幅に開いて膝をつき、腕は肩幅に開いて手を床について少し肘を曲げる
- ①4秒かけてゆっくり肘を曲げる
 - ②4秒かけてもどく。肘は伸ばし切らない



ニートウーチェスト

- 【基本姿勢】座った状態で手を後ろにつき、床から両足を上げる
- ①膝を曲げて4秒かけて腰を前に近づける
 - ②かかとを床につけないように洋寝しながら4秒かけて足を伸ばす

自在に体を動かすために!

体幹筋の力をつけるトレーニング

【ドローイン】息を吸ってふくらみ吐いて凹ませる (仰向け) 手は肋骨の上 (うつ伏せ) 息を吸って10秒かけて吐き凹ませる 両足をそろえる 床に手をつけて顔をのせる

【ハムストリングストレッチ】太ももを固定してひざを曲げる 太ももの後ろで手を組んで足を固定する 上から下へ

【スモグ】お尻はまっすぐ持ち上げる 背すじまっすぐ つま先は少しだけ外向き

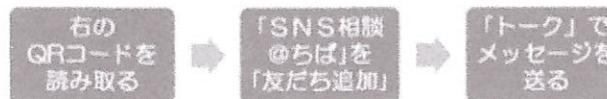
○そっと悩みを相談してね○ 中高生「SNS相談@ちば」

令和3年4月1日から、県内の中高生を対象に、LINEを使った相談窓口を開設しています。友だちや家族に相談できないこと、思い悩んでいることがあれば、どのようなことでも気軽に相談してください。専門のカウンセラーが、みなさんの悩みに応えます。

相談期間 ・令和3年4月1日(木)～令和4年3月31日(木)の毎週火・木・日曜日

・相談時間は17時～21時

相談方法は簡単!



- ☆子どもと親のサポートセンター 0120-415-446 (24 時間)
- ☆24 時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 (24 時間)
- ☆Eメール相談 saposoudan@chiba-c.ed.jp

電話やメール
も利用してね!

