

ほけんだより 5月

市川市立第四中学校 保健室

新学期が始まって、1カ月が過ぎました。たくさんの出会いや行事で自分のペースをつかめずにいた人も多いことでしょう。ピンと張りつめていた気持ちがふとゆるんで、急に疲れを感じるのも、この時期。そんなときには、どうぞゆっくり休んでください。必要な休息をとった後は、自然に元気が湧いてきますよ。

リラックス法あれこれ

①入浴

ぬるめのお湯(40度くらい)にゆっくりとつかる。入浴剤やハーブ、せっけんなど、好きな香りを選んで楽しむのもおすすめ。



②睡眠

部屋を暗くして、静かな環境で眠る。寝る直前までテレビを見たり、パソコンやテレビゲームをしたりしない(脳への刺激が強い)。おなかが空いているときは、ホットミルクがおすすめ。



③食事

バランスのよい食事は、体の調子を整え、こころも安定させてくれます。特に、ビタミンB₁、ビタミンC、カルシウムには、精神を安定させる作用があるので積極的に摂りましょう。

積極的に摂りたい食材
・緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草など)
・牛乳やチーズなどの乳製品
・小魚や背の青い魚(サマナなど)

④運動

体を動かすと、気分もリフレッシュし、こころの緊張もほぐれます。ふだんからストレッチをしたり、ウォーキングをしたりするよう心がけましょう。



⑤深呼吸

いすに座って背筋を伸ばし、息を吸い込む。次にゆっくりとはき出す。



⑥音楽を聴いたり、本を読んだり、好きなことをする

趣味を楽しみ、気分転換をすると、ほかのことへのやる気もわいてきます。



朝ごはんをさわやかに1日をスタート

朝ごはんを食べると、胃や腸が刺激を受け、眠っていた体が目をさます。また、脳のエネルギーも補給できるので、午前中から元気に活動することができます。

朝ごはんのポイントは、脳や体の活動エネルギーとなる炭水化物(ごはんやパン)をしっかり摂り、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラル豊富な果物(柑橘類、りんご、キウイ、バナナなど)も積極的に摂りましょう。



もうすぐ体育祭 ケガをしたら どうする!?

練習・予行・本番で...

すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざ だぶくつきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。



怪傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

すぐに石けんと 蜂に刺された 水で洗います!

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

鼻血

鼻をつまんで 下を向く!



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



だんだん暑くなってきました。汗ふき・日焼け等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!



日陰でこまめに水分補給を!

水筒・タオルを持って行きましょう



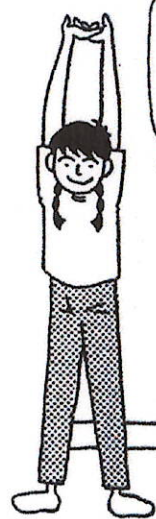
☆毎日持ってくるもの☆

- 健康観察カード ○ハンカチ ○ティッシュ
- 予備のマスク ○マスクを入れる密閉袋
- 水筒

裏面あり! 「ケガの予防のストレッチ」

ケガの予防に

頭の上で手を組み
上へ伸びる



腕・背中

体側

手首を持ち
斜上へ伸びる



足を前後に開き
前足に重心を移す

ふくらはぎ



これでスッキリ

Warming アップ Cool-Down ストレッチ

立てた膝に少しずつ
重心を移す

アキレス腱



もも内側

足の裏を合わせて座り
上体を前へ倒す



伸ばした足の方へ
上体を倒す

ふくらはぎ
もも内側



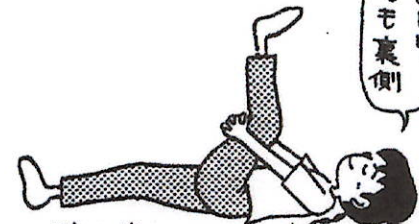
踵がおしりのところへ
くるようにして
両手を後ろへつく

もも前



なるべく足のこうが
床につくように

おしり
もも裏側



膝の裏に手をあて
少し胸の方へ引く

おしり



片膝をかかえ、胸に近づける

おしり



片膝を少し曲げ
反対側の床へ倒す

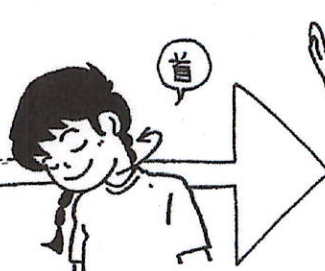
全身



両手両足ピンと伸ばす

肩・腕

首



ゆっくりと大きくきめす

深呼吸