



一宮市立
尾西第三中学校
令和6年10月2日

ようやく朝晩涼しくなり、すごしやすくなりました。寒暖差が大きいことで自律神経に負担がかかり、だるさや疲れを感じやすくなります。まずは、規則正しい生活と十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事を心がけ体調を整えましょう。また、服装で体温調節をしたり、温かい寝具を準備したりするなど、からだの冷えからくるかぜ対策もお忘れなく。



上着で調節しよう



保健
目標

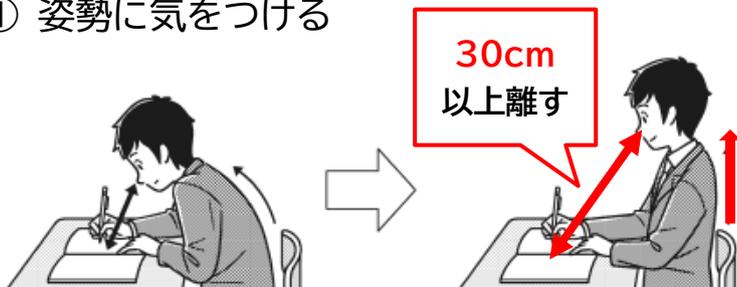
目を大切にしましょう

近視は、メガネなどで矯正すれば視力ができるものとして、これまではあまり問題視されてきませんでした。しかし、さまざまな研究成果から近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることがわかってきました。自分の力で大切な目を近視のリスクから守りましょう。

近視を防ぐ3つのポイント

少年写真新聞社「ほけん通信」より

① 姿勢に気をつける



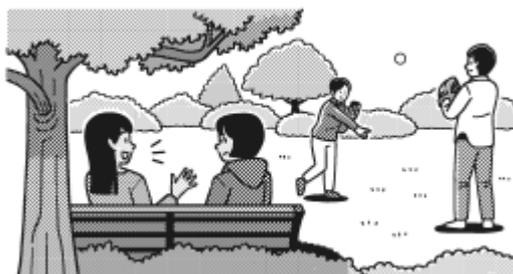
姿勢をよくすると、目と物の距離が離れます。目の負担が軽くなり、視力低下を防ぐことにつながります。意識して背すじを伸ばそう。

② 目のための休憩をとる



タブレットなど近くを見続けるときは、**30分に1回は20秒以上目を休める。**

③ 屋外で過ごす



日光が近視を抑制することが、わかってきました。**屋外で過ごす時間**を持ちましょう。

視力低下のサイン

これやっていませんか

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る

もしかして視力が落ちているかもしれません。心配な人は、眼科の受診を考えてみましょう。

ケガ・熱中症に
気をつけよう

楽しく！

元気に！
全力で！

体育祭の練習が始まります

けがや体調不良を予防するために、練習に参加できる体調かどうかを自分でチェックしましょう。心配な人は、保健室に相談に来てください。

また、同じ学年でも、体格や経験によって体力や技能に差があります。無理をしている人がいたら声をかけるなど、仲間への配慮をお願いします。



忘れずに

ウォームアップとクールダウン

ウォームアップ

いきなり激しい運動をすると、筋肉に大きな負担がかかります。血流をよくして筋肉を温めることが目的です。身体が柔軟になり動く範囲が広がるので、けがの防止につながります。



クールダウン

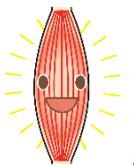
運動後の筋肉は、緊張してこわばった状態が続いています。ストレッチでゆっくりと筋肉をほぐし、リラックスモードに切り替えましょう。血行を良くするために軽く体を動かしましょう。



⚠️ 肉離れに気をつけて ⚠️

予防法は筋肉を温めること！

肉離れとは、筋肉が強く収縮した時に、筋繊維や筋膜の一部が損傷したり、断裂したりする状態です。筋肉が硬直し柔軟性を失った状態で運動を始めると、急な動きに耐えられず肉離れになりやすいです。特に運動部を引退した3年生や、ふだん体育以外で運動しない人は、ていねいにストレッチを行って予防しましょう。



イテテ...

筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。

