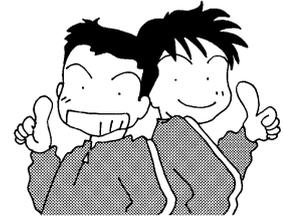


ほけんだより



令和4年5月11日

陽北中学校

No.2

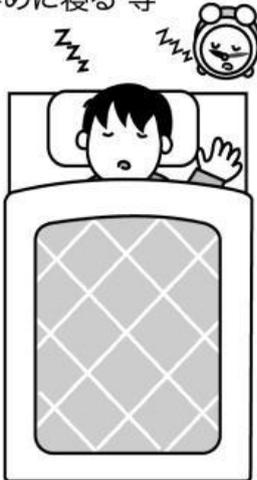
心もからだも元気ですか？

新しい学年が始まり1か月が過ぎました。そろそろ新しいクラスにも慣れたころと思いますが、**新学期の疲れや気温の変化のせいで、体調を崩す人**が増えています。勉強や部活動はもちろん大切ですが、**具合が悪いときには無理しない**ようにしましょう。今月は部活動の春季大会が分散で開催されています。万全の体調で臨めるよう、体調を整えましょう。

心が疲れたな…と感じたら、上手にリラックスを！

●休息をとる

何もしない時間をもつ
早めに寝る等



●軽く体を動かす

ストレッチをする
散歩をする等



●感情を出す

映画や本などで泣いたり
笑ったりする等



●五感で楽しむ

星空を眺める
おいしい物を食べる
音楽を聴く等



『**5月病**』という言葉聞いたことがありますか。この時期なんとなくやる気が出なかったり、心から楽しめなかったり、食欲が落ちたりすることです。こんなときは**体だけでなく、心も疲れている**ことが多いものです。放課後の**教育相談**も始まります。**話すことで心が軽くなる**こともあるので、気軽に相談してみてくださいね。

けがを予防しよう！

けがには防げるけがと、一生懸命行った末に防ぐことのできないけががあります。またけがをしても、重傷にならずにすむこともあります。5～7月は運動部の大会（春季・総合）や修学旅行、運動会など大きな行事を控えています。自分の生活を見直し、けがのない日々を過ごしましょう。

1 落ち着いた生活をしよう！

休み時間や授業中の「ちょっとふざけたつもり」や不注意が、大きなけがにつながる 경우가よくあります。自分の生活を振り返ってみてください。一人一人の意識が大切です。



2 準備運動を しっかりする

準備運動を十分に行わずにいきなり激しい運動をすると、**筋肉や関節を痛めたり**、心臓に負担がかかり事故につながりやすくなります。運動中の事故を防ぐためにも、準備運動をしっかり行いましょう。



3 いつもの練習でも 気を引き締めて！

緊張感を持たずになんとか運動を始めてしまうと、けがをしやすくなるものです。「**運動する**」ということだけで、日常生活より**けがのリスク**は大きくなります。そのことを意識して、**真剣に運動に取り組**みましょう。

4 自分の足に合った靴を履こう

中学生は体の成長が早く、短期間で足に靴が合わなくなることがあります。頻繁に買い換えるのは経済的に大変ですが、きつい靴は履いているだけで痛いし、外反母趾等の足のトラブルにもつながります。またゆるすぎる靴は、走っていて脱げてしまうこともあり、とても危険です。足首が不安定になり、ねんざしてしまうこともあります。**自分のサイズや足の形にあった靴**を履きましょう。