

ほけんだより



令和3年5月25日

陽北中学校

No.1

梅雨の季節の健康に注意しよう！

梅雨入り宣言はまだ出ていませんが、梅雨のような天候が続いていますね。そのためか体調を崩している人が増えています。**頭痛・腹痛・吐き気・体のだるさ**など、症状は様々です。

《注意のポイント》

1 規則正しい生活を

朝食抜きや**就寝時間が遅い人**が、体調を崩しやすいようです。

朝食をとれる時間に起きられるよう、早めに布団に入りましょう。

朝は体内の水分が少ない状態なので、必ず水分を取ってください。

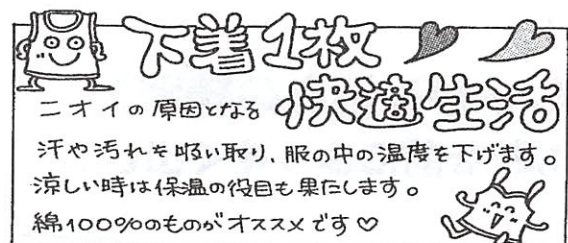


2 衣服の調節を上手にする

天気予報をよく見て気温の変化に敏感になり、**衣服の調節**ができるようになりましょう。普段は着なくても、**長袖体育着**や**長スボンのジャージ**を持っていると、肌寒い日にも対応できますね。

3 ハンカチや汗拭きタオルを忘れない（ハンカチはポケットに）

湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、いつまでも肌がぬれた状態になってしまいます。そのため**熱中症**になりやすかったり、逆におなかが冷えてしまうこともあります。**ハンカチやタオル**で汗をよく拭いて、肌を清潔に保ちましょう。**手洗い後もハンカチで拭き**、清潔を保ちましょう。ハンカチ等の貸し借りは厳禁です。



《おうちの方へ》

朝から体調が悪く、早退するお子様が増えています。朝食が食べられなかったり、頭痛や腹痛、気分不快などがある場合は、熱がなくてもご家庭で様子を見てください。よろしくお願いいたします。

運動器検診について

学校では数年前から内科検診の時に、「**運動器検診**」を行っています。これは**骨や関節、筋肉や神経**などの**運動に関係したからだの様々な器官をチェック**するための検査です。

現代の子どもたちは、

- ・ **運動不足による体力・運動能力の低下**
- ・ **運動の、し過ぎによるスポーツ障害**

の二極化した問題が深刻になっています。そこで、**運動器の健康状態の把握や、運動器の病気・障害を早く発見することが重要**です。

今、何らかの運動器の病気や障害のある子どもたちが、全体の1～2割いるといわれています。運動部やクラブチームで、毎日のように活動している人もたくさんいます。しかし、いつも**同じ運動をばかりしている**と、よく使う筋肉の発達や関節の動きはよくなりますが、あまり使わない筋肉は発達せず、関節も硬くなってしまいます。このような状態だと**全身のバランスが崩れ、けがをしやすくなる**てきます。体育の時間や昼休みなど、**いろいろな運動をして積極的にからだを動かしましょう**。

特に中学生が目立ってできない運動は「**しゃがみこみ**」です。できない人は、かかとを全部つけたまましゃがむと、後ろに倒れてしまいます。けがをしやすく、とても危険です。

体育時の準備運動や部活前のアップなどに、「**しゃがみこみ**」の練習を取り入れてみましょう。この動作がスムーズに行えると、**股関節・ひざの関節・足首**などが柔らかくなり、**けがの防止**につながります。

《しゃがみ込みの練習》

① **腕を前にまっすぐ出して**

② **つま先は軽く開く**



② **ゆっくりと**

しゃがみ込む
かかととは床から
離れないように