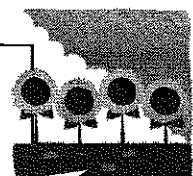


# 保健だより

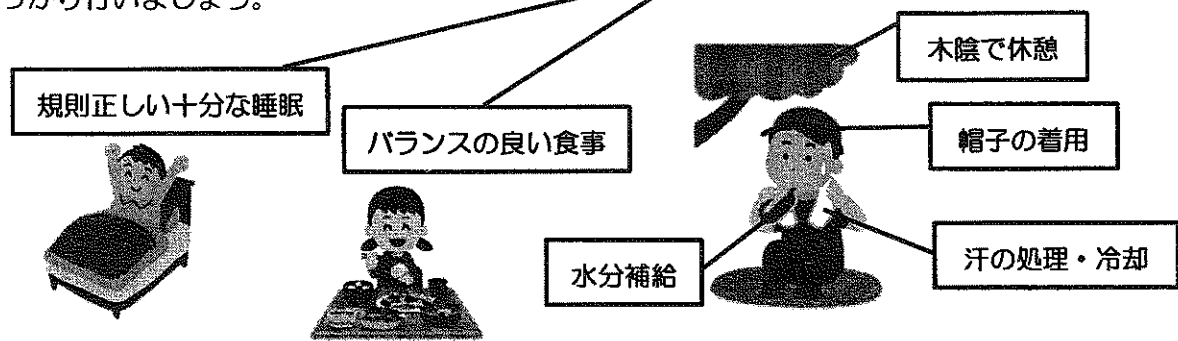
～みんなの心と体の健康を大切に～

令和元年7月18日  
東中学校 保健室発行  
NO. 4



健康・安全で素敵な夏休みを～!

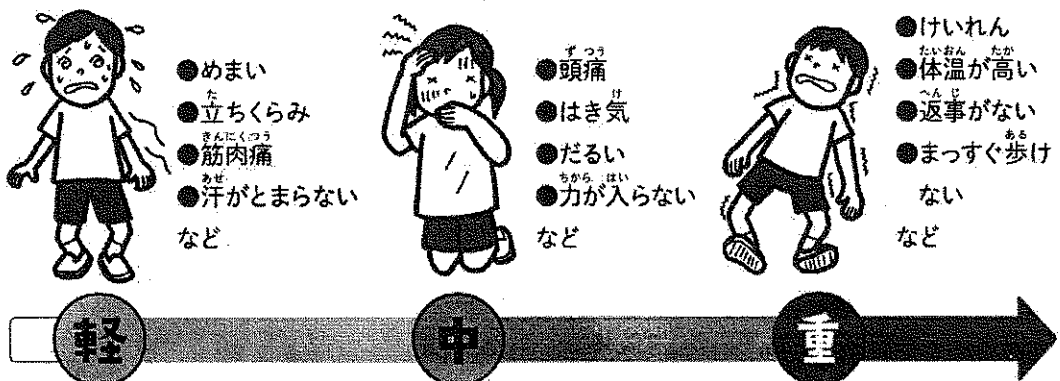
明日で1学期が終了です。今年はここまで気温がそれほど高くない日が続いていますが、これから急に真夏の気温になったときの反動がとても心配です。ぜひ、体調管理に気をつけてください。暑い夏を健康に乗り切れるように、毎日の**生活習慣**を整え、**熱中症予防**をしっかり行いましょう。



## こんな日は熱中症に注意!



## 熱中症の重症度



熱中症は予防できます! 早め早めに休憩・水分補給をして、悪化させないようにしましょう。

## 今年度の健康診断を終えて



4月から実施されていた各種健康診断が終了しました。医療機関を受診したほうがよいと判断された人には、受診のおすすめ用紙が配布されています。ぜひ、夏休みを利用して受診を済ませるようにしてください。

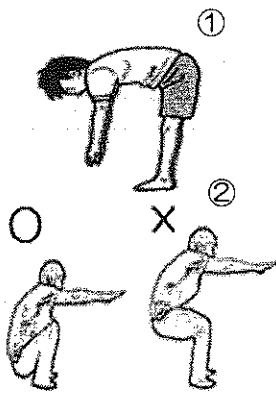
### ★「運動器検診」から～

平成28年度から「運動器検診」が始まりました。運動器検診はみなさんのことを校医の先生が直接診てはませんが、記入してもらった問診票の内容から、こんな病気の可能性がある、この不調はしっかり検査してもらったほうがよい、といったことを判断していただき、その結果をお知らせしています。

校医の先生からは「痛みが持続する」「動くたびに痛む」といった場合は、医療機関でしっかり診てもらったほうがよいということです。

また、校医の先生がもう一つ心配されていたことが、「体の柔軟性」についてです。

問診票のチェック項目にあった、「腰を曲げた(前屈した)とき、床に指がつかない(①)」という人は、1年生53人、2年生47人、3年生58人、計158人(全校の27%)でした。また、「足の裏を全部床につけて、完全にしゃがめない(②)」という人も、1年生20人、2年生18人、3年生25人、計63人(全校の11%)でした。



体の柔軟性は、体力の一要素であり、体の動きがしなやかになるだけでなく、けがの予防にも関係します。パフォーマンスの向上に加え、体の故障を防ぐためにも、柔軟性を高めるように、ストレッチを取り入れてみましょう。

裏面にいろいろなストレッチを載せますので、今回の運動器検診で指導があった人だけでなく、全員が取り組んでみてください。

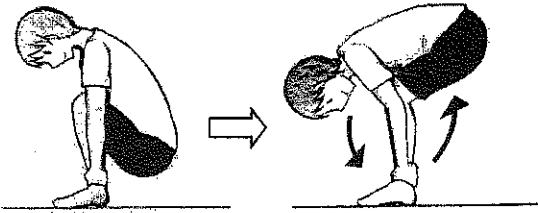
### ストレッチを行うときの注意点 ※できるだけ毎日続けることが大切です!

- ・体を温めてから行うと効果的なので、大きく背伸びをしたり、軽いジョギングをした後や入浴後がおすすめ。また、運動後も行うことで、クールダウンにもなります。
- ・反動はつけず、力を抜いてゆっくり筋肉を伸ばしましょう。
- ・筋肉に痛みを感じる前の軽く緊張を感じるところで力を抜き、10～15秒じっとして、筋肉が伸びていることを意識しましょう。
- ・息は止めずにゆっくり呼吸しながら行いましょう。・左右別々に2～3回行いましょう。
- ・けがなど痛みがあるときは無理に行わず、主治医の先生に相談しましょう。

# ストレッチ体操とバランス訓練の方法

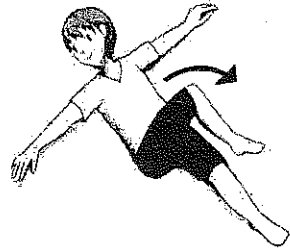
検診結果で、体のかたさを指摘された方は、その部位を重点的に行いましょう。

【1】腰・ハムストリングスのストレッチ（ジャックナイフストレッチ）※徳島大学運動機能外科学 教授 西良浩一氏発案



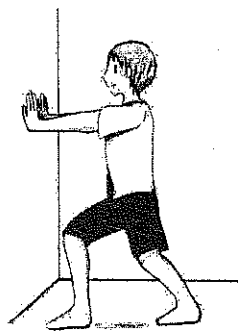
- ①しゃがんで後ろから足首を握り、胸を太ももに付ける。
- ②胸を太ももに密着させたまま、徐々に足を伸ばす。
- ※そのまま10秒間じっとしている。計5回行う。

【2】腰のストレッチ



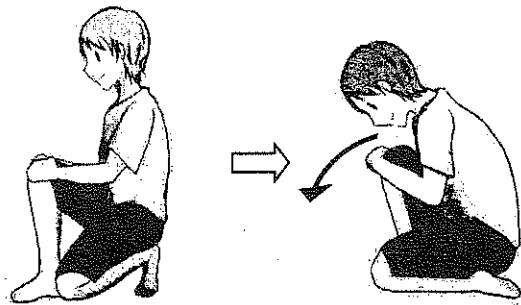
- 仰向けになり、片足を他側の足の外側に交差させ、できるだけ倒す。
- 肩は浮かせず、顔は足と反対側に向ける。

【3】ふくらはぎのストレッチ（その1）



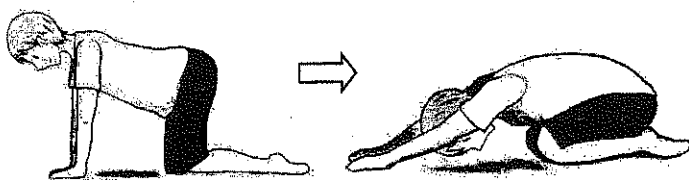
- ①壁に両手をついて、足を前後に広げる。
- ②前に出した膝を曲げ、後ろの膝を伸ばし、かかとを床につけて、反動をつけずにふくらはぎを伸ばす。
- 後ろ足はまっすぐ前を向かせる。

ふくらはぎのストレッチ（その2）



- ①片膝をつく。
- ②立てた膝を抱えるようにしてゆっくり体を前に倒す。立てた足のかかとは床から離れないようにし、足はまっすぐ前を向かせる。

【4】肩のストレッチ



- ①四つ這いになる。
- ②四つん這いの姿勢から両手を動かさず、膝を曲げてお尻を後ろに引いていく。

【5】肘から肩のストレッチ

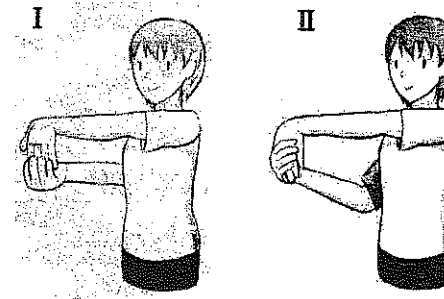


- 片方の腕を頭の後ろにもっていき、もう片方の手で肘を後ろに押す。



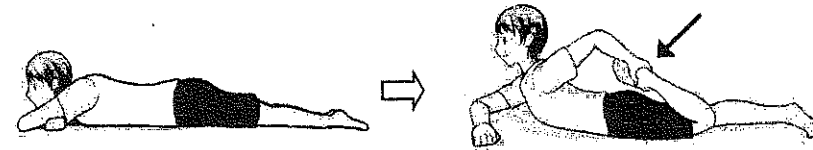
- 片方の腕を胸の前で伸ばし、もう片方の腕で胸側に引き寄せる。その際、肩を上げず、肘を曲げないようにする。

【6】肘と手のストレッチ



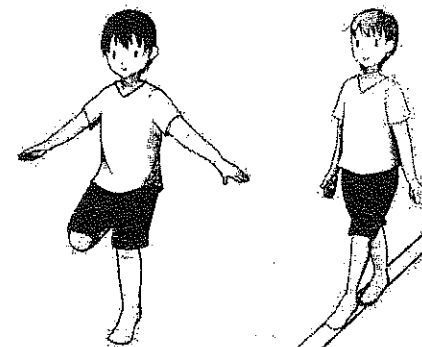
- 【I】
  - ①左腕をまっすぐ前に出し、手のひらを上に向ける。
  - ②右手で左手を持ち、手首を手の甲側に曲げる。右腕も同様。
- 【II】
  - ①左腕をまっすぐ前に出し、手のひらを下に向ける。
  - ②右手で左手を持ち、手首を内側に曲げる。右腕も同様。

【7】大腿四頭筋のストレッチ



- ①うつ伏せになる。
- ②うつ伏せの姿勢から、足首を手で持ち、かかとをお尻につける。

【8】バランス訓練



片脚立ち

踵足歩行

【片脚立ち】

- ・片脚を床から少しずつ離していく。無理せず、少しずつ高く上げて慣らしていく。（最初は、椅子やテーブルにつかまりながら行う）
- ・最終的に、左右の脚とも60秒ふらつかずにできるようにする。

【踵足歩行】

- ・つま先と踵をつけながら一本の直線の上を歩く（2～5m）。
- ・視線はまっすぐ、背筋を伸ばす。