



笑顔、咲く

令和5年5月12日

藍川東中学校

ほけんだより



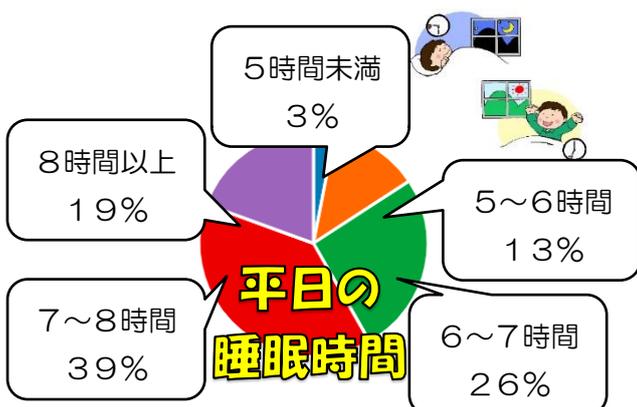
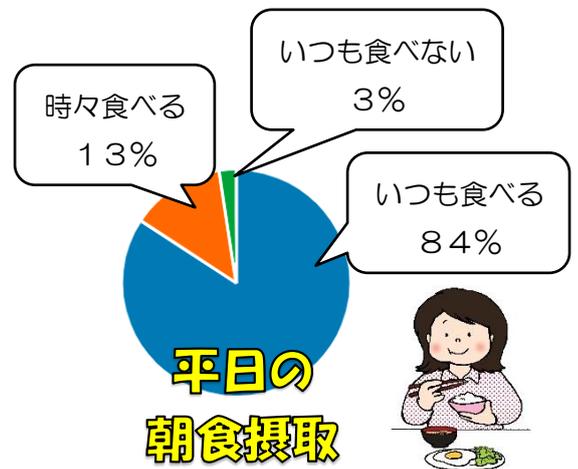
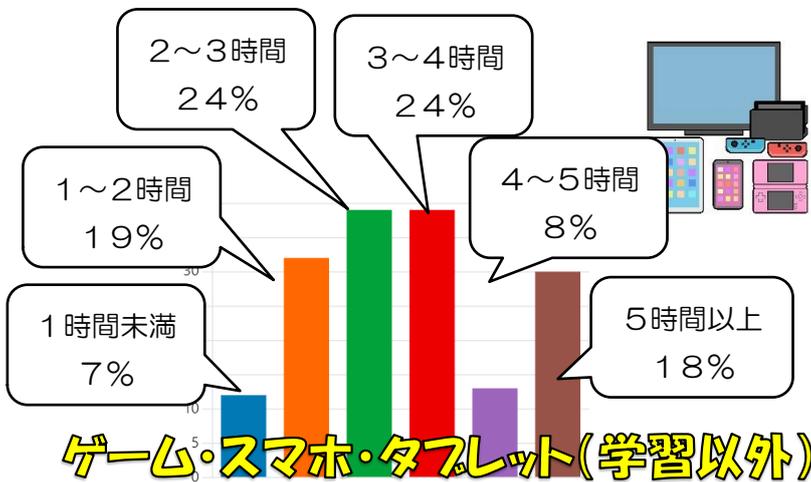
新しい学年や先生には慣れましたか？
 勉強や部活動は軌道に乗りましたか？
 ゴールデンウィークは楽しく、リフレッシュして過ごせましたか？
 教室の様子を見てみると、勉強を頑張っている姿、少し疲れてきている姿、
 様々な表情が見られます。5月は疲れが出やすい時期です。無理せず、規則
 正しい生活を送りながら、気分転換をしながら、乗り切っていきましょう。

5月の健康診断の日程



検診	日にち	時間	対象者	注意すること
内科検診 (運動器検診)	5/16(火) 5/17(水)	13:30~	2日間に 分けて全校	1年生は運動器検診も行う。
尿検査	5/9(火) 5/19(金)	登校後すぐに 教室で集める	全校	9日に忘れた場合や提出できない場合は、容器を保管し、19日に持ってくる。

4月のアンケート結果より 5月の疲れやすい時期は規則正しい生活を



スマホなどを見ていたり、なかなか眠れなかったりして11時以降に寝る人が4割近くいましたが、今年は11時までに寝て7~8時間睡眠をしている生徒が多かったです。

家に帰ってからすることもゲームやスマホが多くなっています。

朝食を毎日食べていない人は、寝ている間に不足したエネルギーを補給して脳を活性化するために炭水化物は毎日食べるようにしましょう。

5月の保健目標 けがを予防しよう



昨年度の来室記録を振り返ると、5・6月でけがが多くなっていました。けがをしそうなヒヤッとした経験・小さなけが多い人ほど、大きなけがをする確率も高くなります。梅雨の時期に向けての安全を見通し、5月はけがの予防を意識して生活しましょう。

けがの起こる2つの原因

予防できるけがは「危険な状況」と「自分の不注意」によって引き起こされます。どちらか1つだけでもけがは起こるし、2つが重なってけがが起こることもあります。

けがの予防法

①危険を予知しよう

普段から危険な状況や場所はないか、けがをしないために自分で気をつけられることがないか考えて生活しましょう。

<p>けがの予測 打撲・すり傷</p> <p>危険な状況 いすが出ている かばんが地面に置いてある</p> <p>気をつけられること いすやかばんをしまう 部屋の中で遊ばない</p>	<p>けがの予測 人とぶつかる</p> <p>危険な状況 狭い空間で追いかけてっこしている</p> <p>気をつけられること 走らない・前を見る 走っている人を注意する</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

②規則正しい生活を送ろう

バランスの良い食事

骨を強くするタンパク質・ビタミン・ミネラルを中心に、バランスよく食べましょう。

適度な運動

体を強くする・柔軟性を高める・けがをしそうなときにとっさに防ぐ瞬発力を鍛えましょう。

日光を浴びる

骨を強くする栄養素の吸収力を高めてくれます。

③運動前の準備運動・ストレッチを行おう

関節が固いと筋肉を痛めやすいし、足首が固いと捻挫を起こしやすくなります。柔軟や筋肉の疲れを和らげるために、ストレッチをお風呂上りや運動後に継続して行ってみましょう。

ストレッチを効果的に行うコツ

- ①ゆっくりと呼吸をしながら行う
→息を止めると筋肉が緊張し効果が薄れるため
- ②一つ一つの動作に20秒以上かける
- ③強くやりすぎないように気持ち良い程度の強さで行う

