# 保健だより9月号

2011年9月2日発行
松山聖陵高等学校　保健課

「秋来ぬと　目にはさやかに見えねども　風の音にぞおどれかれぬる」（古今和歌集／藤原敏行）。

秋は「気配」や「音」から始まる季節。まだまだ日ざしの強い毎日ですが、身近な秋の「気配」や「音」に目を向けると、ほんのひととき、厳しい残暑を忘れられそうです。

## 覚えておこう　基本のストレッチング

**呼吸をしながら、痛みを感じない程度にゆっくり伸ばします。各動作は10～30秒ずつ行います。**

| | |
|---|---|
| **手首・腕**<br>手のひらを着け、腰を後ろに引きます。 | **腕・肩**<br>肩の高さで、肘を後ろに押します。 |
| **腕・肩**<br>肘を持って、斜め後ろに押します。 | **肩・背中**<br>手は動かさず、腰を後ろに引きます。 |
| **胸**<br>軽くあごを上げ、胸を突き出します。 | **肩・体側**<br>耳に二の腕をつけるイメージで。 |
| **腰**<br>胸を張り、顔は後ろに向けます。 | **足・足首**<br>ひざを伸ばし、足の裏を床に着けます。 |
| **太もも（表側）**<br>ゆっくりとからだを後ろに倒します。 | **太もも（裏側）**<br>ひざを抱えて、胸に引き付けます。 |

## あなたのケガの原因は？

自分の行動をふり返って、チェックしてみましょう。
あてはまることが多いのは、どの項目？

| | | |
|---|---|---|
| ★ 午前0時を過ぎてから寝ることが多い。<br>★ 朝、起きるのがつらい。<br>★ 時間がなくて、朝ごはんを食べられないことがよくある。<br>★ からだが重く感じる。<br> | ★ 「人の話を聞いていない」とよく注意される。<br>★ ちょっとした段差で転ぶことが多い。<br>★ 「危ない」と分かっているのに、うっかりしてしまうことがある。<br>★ ・ひもがほどけていても気にしない。<br> | ★ 運動中に足がつることが多い。<br>★ スポーツをした後は、必ず筋肉痛になる。<br>★ スポーツの後、肩や肘が痛くなることがある。<br>★ この間、つめを切ったのがいつだか思い出せない。<br> |
| この項目が多かったあなたは<br>↓ | この項目が多かったあなたは<br>↓ | この項目が多かったあなたは<br>↓ |
| **睡眠不足**<br> <br>睡眠不足は、注意力・体力低下の原因に。十分な睡眠で疲れをとり、朝食でからだのスイッチをONにして、行動開始！！ | **注意不足**<br> <br>「ま、いいか」と思ってしたことが思いがけないケガにつながることも。一呼吸、考える時間を置いてから行動しましょう。 | **準備不足**<br> <br><br>準備運動は、体のどの部分を使っているかを意識して動かすことが大切。爪や服装のチェックも忘れずに！！ |

## 9／8は体育祭です！！

**体育祭に向けて体調を整えよう！**

◎　しっかり睡眠
◎　しっかり栄養

**体育祭当日の注意点**

◎　朝ごはんを食べてくる
◎　こまめに水分補給
◎　素足で走らない