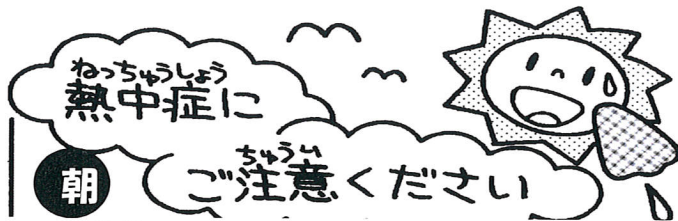


保健だより

日光市立東中学校

29年8月

運動会前に体調管理！



朝

- **栄養バランスのとれた朝食を食べてこよう**
- ・何も食べずに登校ということが無いように！！
- もし時間が無いときでも何かは食べてこよう！

昼

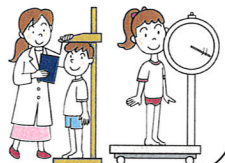
- **水分補給**
- ・休み時間や、体育の前には必ず補給
- ・汗が大量に出たときは、塩分入りが効果的
- ・運動中は、少しずつ補給
- ※飲み過ぎには注意してね！
- **濡れタオルの活用**
- ・暑いときは首の後ろを冷やして
- **日差しが強い日は、帽子をかぶろう**

夜

- **夕食の時間に注意**
- ・遅い時間に食べると消化が悪く、次の日、食欲がなくなり、体調が悪くなるよ
- **夜更かしをしない**
- ・睡眠で体や脳の疲れをとってあげないと、暑さには勝てません！

保健室で身長・体重はかれるよ！

昼休みや放課後を利用しましょう。



肉離れに気をつけて！



筋肉が部分的に断裂した状

●肉離れしやすい動作は？

- ・ダッシュ
- ・ジャンプ
- ・切り返し



●原因は？

- ・準備運動不足
- ・筋力の低下
- ・筋力のアンバランス
- ・柔軟性不足

●肉離れしやすい体の部位と予防法

- ・太ももの裏側にある多くの筋肉をハムストリングスと言い、特にこの部分の肉離れが多く起こります。準備運動は、この部分のストレッチを十分行い、体を温めましょう。



特に3年生は部活も終わり、運動不足で筋力が落ちています。それなのに、自分は「走れるはず」と思ってダッシュすると危険です。準備運動は念入りにね！

2学期のスタート！！姿勢を見直そう！あなたの姿勢はどう？

よい姿勢 → ☆印象力アップ

- ☆意欲・やる気が出る・・・夢がかないやすくなる
- ☆脳の活性化・・・酸素がたくさん体の中に取り込める
- ☆運動機能の向上・・・体幹作り（体の軸をまっすぐにできる）

裏面にトレーニングについて載せましたので中学生のみなさん、ぜひ身につけましょう！！

なぜよい姿勢は身につかないか？

骨盤をまっすぐ立てて座れる体力が備わっていないためです。筋力とバランス感覚が必要です。上半身をまっすぐ立てて座ること自体が筋トレです。以前、研修会で虎ノ門カイロプロティック院 碓田拓磨先生の講座を学んでとてもよかったので具体的方法を紹介しします。碓田先生はTVの健康番組や雑誌にも出演されています。トレーニングすれば誰でもできるとのことです。ぜひやってみてください！！

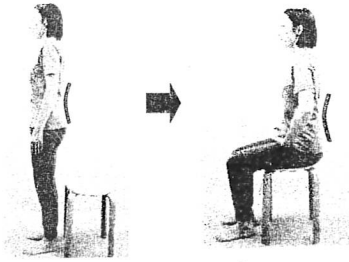
人は圧倒的に座っているときに猫背になります。座り姿勢の改善が姿勢改善の近道です。そこで座りながらのトレーニング法です。

☆ 基本姿勢

- ① たったときの腰のカーブを覚える。
- ② 座ったときに腰のカーブを再現する。
- ③ 足の裏をしっかり床につける。
- ④ 手の平を上にして脚の付け根に置く。

※背もたれを使わない。

胸が広がり呼吸の質がよくなる。脳に酸素がたくさん取り込める。

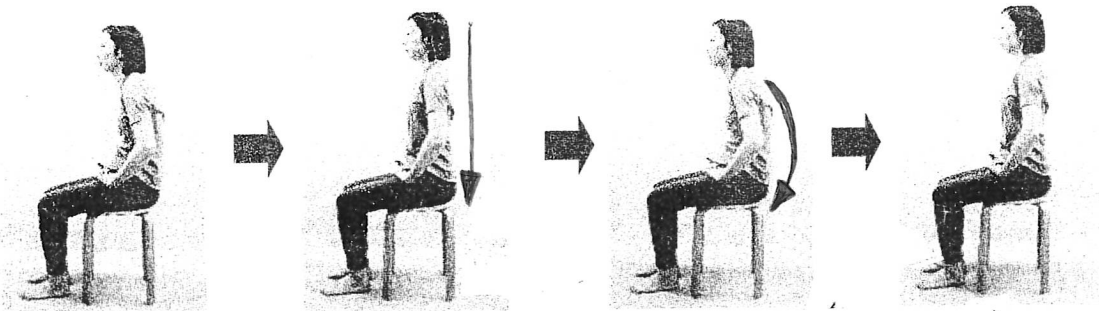


☆ オンオフ体操

- ① 基本姿勢で座る。
- ② 骨盤が後傾した「オフの姿勢」と骨盤が起立した「オンの姿勢」を交互に行う。
- ③ オンオフをそれぞれ4回ずつ行う。(1日3セット)

※腰はある程度反るが、力を入れすぎないようにする。

※頭はなるべく動かさないようにする。



☆ キャットレッチ

- ① おしりの後ろで手のひらを上向きに組む。(息を吸う)
- ② 胸を開くように、肩をめいっぱい引く。 } (息を吐く)
- ③ 頭を後ろに倒し3秒数えて頭を戻す。 }
- ④ 2回1セット、1日3回行う。

※肩甲骨の間に挟んだレモンをしぼるような感じで肩を引く。

※腰を反りすぎないように注意(腰を反りすぎると腰を痛める)

