

～体のケアをしっかりして、パフォーマンスを
アップさせよう！～



ストレッチ運動の効果

リレーや大縄跳びの練習が続いています。コロナ禍で運動量が減っていますので、練習前後にウォーミングアップ・クールダウン、ストレッチをしっかり行い、ケガのないようにしてください。

関節の動きが
よくなる！

筋肉の動きが
よくなる！

ケガを防ぐ！

筋肉の温度が上がって血流がよくなると、筋肉の疲労物質が取り除けるので、筋肉痛にもなりにくいです。



筋肉痛は、疲労物質がたまってるもの。
筋肉痛になった時は、安静にするよりも
積極的に動かす方が、疲労物質が取れて、
早く治ります。



* お風呂であたたまって、疲労物質を取り除こう！

* 傷んだ筋肉は寝ている間に修復されている。睡眠時間をたっぷり取ろう！

運動不足をによるからだの柔軟性やバランス力改善におすすめ！

京都整形外科医会資料より

●片脚立ちで菌みがき

体をまっすぐにして1分ごとに脚を変更



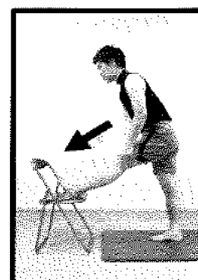
●お風呂でしゃがんで洗髪

つま先正面でかかとが浮かないように



●太もも裏のストレッチ

足を伸ばしたまま、背中を丸めずに
体を前に倒していく



9月9日は 救急の日

～歯のケガの応急処置～

けがで歯が抜けた・欠けた時はどうしたらいいか！？



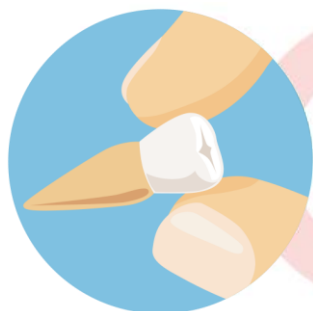
こけたり何かにぶつかった時に、歯が抜けたり欠けたりすることがあります。
こんな時、歯の保存状態が良くて、歯医者さんにできるだけ早く行くことで再びくっつけられる可能性があります。

重要ポイント

① 抜けた歯や欠けた歯は探す

② 抜けた歯は頭の方を持つ(根元は持たない)

根元部分に残っている歯根膜が再びくっつけるために大切なので、いい状態で残しておくことが大事！



は め ば あい
歯が抜けてしまった場合は
は あたま も
歯の頭を持ってください。

③ 保存液につける (乾燥させない)



歯根膜は乾燥に弱いので、乾燥させないことが大事！

← 保健室・職員室にあります

学校以外で保存液がない場合は、牛乳や自分の口の中でもオッケーです。

- * 牛乳のアレルギーがある人は注意。
- * 口の中は、ほほの内側や口びると歯の間、舌の下などにはさむ。←飲み込みそうな場合はやめる。
- * 牛乳もなければ水でも構いません。

④ できるだけ早く歯医者さんに行く

抜けた歯の保存可能時間は、水の中だと30分くらいです。口の中で1時間、牛乳で6時間、保存液で24時間とされています。歯根膜の状態にもよるので、できるだけ早く受診することが重要です。