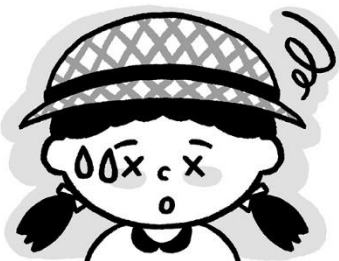




大淀中学校  
保健室 発行  
(9月号)

## 夏の疲労、 残って いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

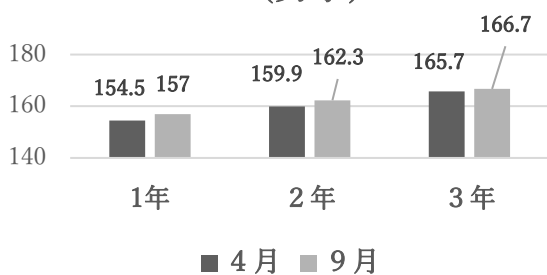
- ・生活リズムを見直す  
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない  
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

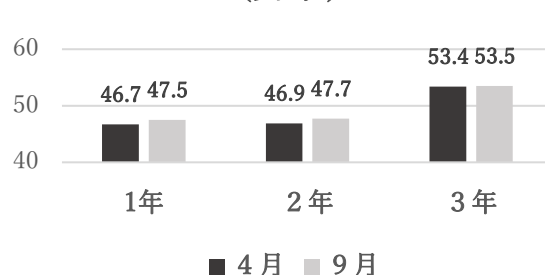
自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

★ 例年にない異常気象で、暑さが長引き体調を崩しがちです。免疫力が落ちると、インフルエンザやコロナにもかかりやすくなります。十分睡眠をとり体調管理に努めましょう。

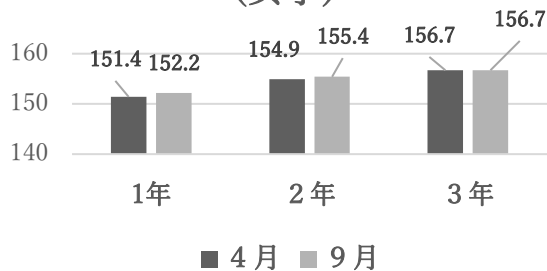
4月と8月の身長平均値  
(男子)



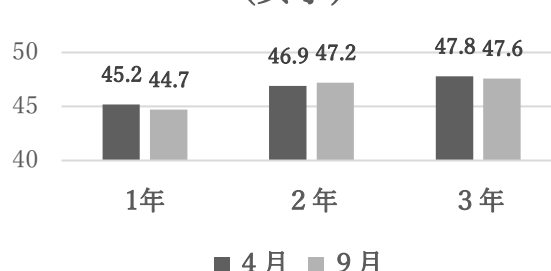
4月と8月の体重平均値  
(男子)



4月と8月の身長平均値  
(女子)



4月と8月の体重平均値  
(女子)



4月と8月の身体計測の平均値です。身長は男子で1.2年生+2.5 cm程度、3年生1 cm、女子は1.2年で0.5~0.8 cmの伸びでした。体重は、男子1.2年生で+0.8 g 3年生+0.1 gで、女子は、2年生が+0.3 gと増加していましたが、1.3年生はそれぞれ-0.2, -0.5と減少しました。

こんなときどうする？

クイズ

運動

応急手当



## 1 グラウンドでころんで すり傷ができ、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当てもらおう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



## 2 サッカーボールが顔に当たって、 鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



## 3 がんばって走っていたら、 足がつってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのばす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

## 4 バasketボールを 取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っばる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

合唱コンクールが終わり、いよいよ体育祭に向けて練習が本格化します。  
けがや筋肉痛の対処方法を知っておきましょう。

イテテ...

## 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

### 軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

### ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって  
筋肉が柔らかくなり、  
疲労も軽減されます。

