



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？



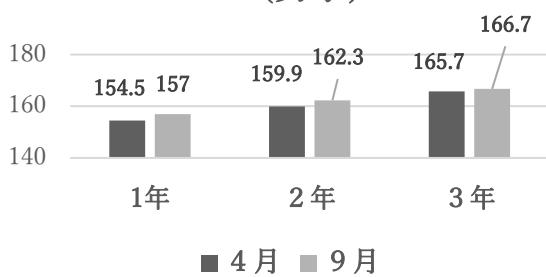
まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- ・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)

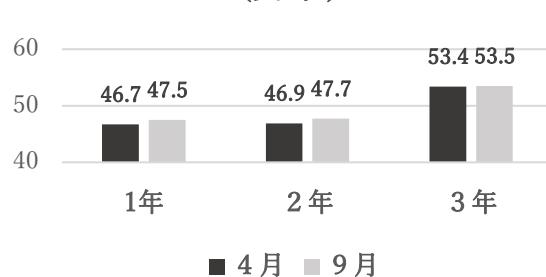
ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
お風呂にゆっくり浸かる
冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
自分の健康を守るのは、自分で！　だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

★ 例年にはない異常気象で、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。

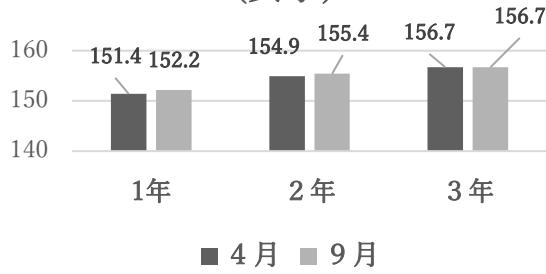
4月と8月の身長平均値 (男子)



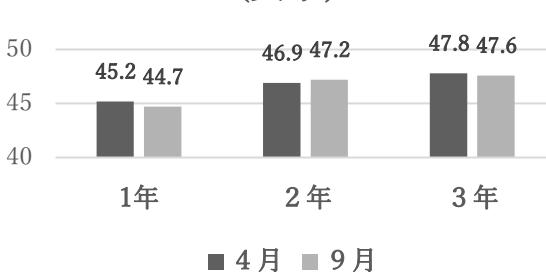
4月と8月の体重平均値 (男子)



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)



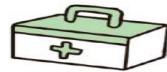
4月と8月の身体計測の平均値です。身長は男子で1.2年生+2.5cm程度、3年生1cm、女子は1.2年で0.5~0.8cmの伸びでした。体重は、男子1.2年生で+0.8g 3年生+0.1gで、女子は、2年生が+0.3gと増加していましたが、1.3年生はそれぞれ-0.2、-0.5と減少してました。

こんなときどうする?

クイズ 運動と応急手当



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してもらう
- 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 つっていない足で、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 バスケットボールを 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ぱる
- 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

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。

