

# 保健だより

令和5年10月3日

NO. 10

中野中 保健室

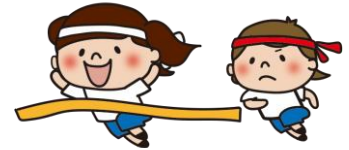


今年は9月になっても気温の高い日が続いていましたが、やっと秋らしい気候になってきましたね。

みなさんは7日に行われる輝翼祭体育部門に向けて、一生懸命活動しています。係で活躍する人、競技で頑張る人、仲間の応援を頑張る人、仲間のサポートをする人。みなさんの良いところを存分に発揮して、思い出に残る素敵な体育部門にしましょう☆体育部門に参加する際の注意点を記載しました。ぜひ、読んでください。



## 体育部門 安全に楽しく参加するために...



### ☆前日～当日の朝

#### \*早寝と朝ごはん

睡眠不足やエネルギー不足では、最高のパフォーマンスはできません。また、体調が悪くなってしまい、最後まで参加できなくなってしまう可能性もあります。



#### \*爪の長さは…??

爪が長いと、引っかかり割れてしまったり、相手にけがをさせてしまうこともあります。自分自身も相手も安全に競技を行えるように、爪を切りましょう。



#### \*持ち物チェック

当日の朝、余裕を持って登校できるように持ち物のチェックをしておきましょう。



#### \*全員必須！朝の健康観察

朝、必ず健康観察をしてきてください。体調が悪い場合（発熱など）は、身体のことを第一に考え、参加を控えてもらいます。そうならないために、体調管理をしっかり行ってくださいね☆

### ☆本番

1学期の体力テストの時には全力疾走をして、もも裏、ももの前の筋肉を痛める人が多かったです。特に念入りにストレッチしておくといいですよ！

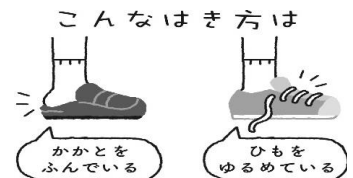
#### \*体操は念入りに！！

ラジオ体操があります。また、自分の出番の前にも軽く体操をしておくことでケガの予防になります。怪我には気をつけましょう。



#### \*くつの履き方大丈夫??

練習中、くつひもがゆるゆるの人が何人かいました。けがのもとになるため、しっかりと結びましょう！！



くつの電と！！

#### \*水分補給

涼しくなってきましたが、長時間外にいるため熱中症のリスクがあります。こまめに水分補給をしましょう。



#### \*怪我や体調不良の場合は本部横のテントへ！！

すり傷などで傷口が汚れている場合は洗ってからきましょう。出血したまま競技に参加はNGです。傷口から菌が入ったり、血液が他の人の衣服についてしまうこともあります。しっかり処置をしてから、競技に参加しましょう。

# ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があると言われています。なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。

## 動的ストレッチ




腕や足などをいろいろな方向に動かして関節の可動域を広げるストレッチ

ゆっくり開始し、徐々に動作を大きくしていくようにする

運動の前に行うとよい(ウォーミングアップとして)

## 静的ストレッチ



反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチ

無理をせず気持ちよいと感じる範囲内で行う

呼吸は止めないようにする

運動の後に行うとよい(クールダウンとして)

運動の前と後で必要なストレッチが変わってきます。今回の体育部門だけではなく、日常の部活動などでも意識してみてください。



## 10月10日は目の愛護デー

タブレットに携帯電話、みなさんの生活の中には当たり前のようにICTがあります。便利な反面、目への負担は、かなり大きいです。正しい姿勢で使用し、休憩をはさみながら適切に使用してくださいね。



画面と目の距離は 30cm

画面の角度を傾ける

背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける

床に両足を付ける

タブレットを使うときは…



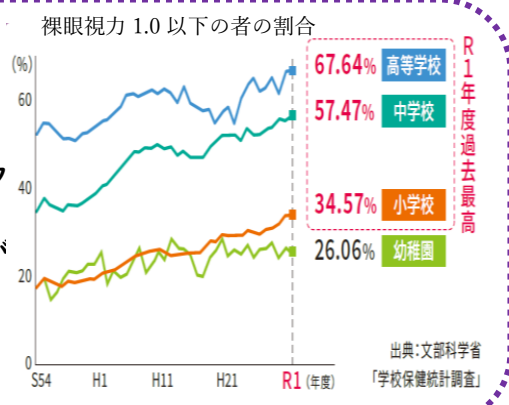
30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



## 近視の子どもが世界中で増加しています！！

近視の子は世界中で増加しており、特にアジアでは多い傾向にあります。近視が進行すると、将来目の病気（緑内障や網膜剥離）のリスクを高めることが最近の研究で分かってきました。

近視予防には屋外で1日2時間ほど過ごすことが効果的ということが分かっています。また、近くで物を見る作業は近視になりやすいので、目を休めながら作業するようにしましょう。



## ☆中野中の視力検査（4月）の結果☆

A (1.0以上)	60.5%
B (0.7以上)	13.6%
C (0.3以上)	21.0%
D (0.3未満)	4.9%

☆黒板の字が見えにくくなってきたなどの症状があり、視力検査を希望する場合には保健室で検査をすることも可能です。声をかけてください。



裸眼、矯正視力を合わせた結果です。  
 B以下の人は日常生活に影響を及ぼす可能性があります。  
 また、矯正（メガネ、コンタクト）をしている人は1年に1回眼科を受診し、現在使用している矯正器具が自分の目にあったものかどうかチェックしましょう。