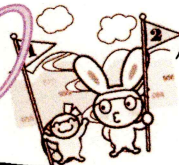
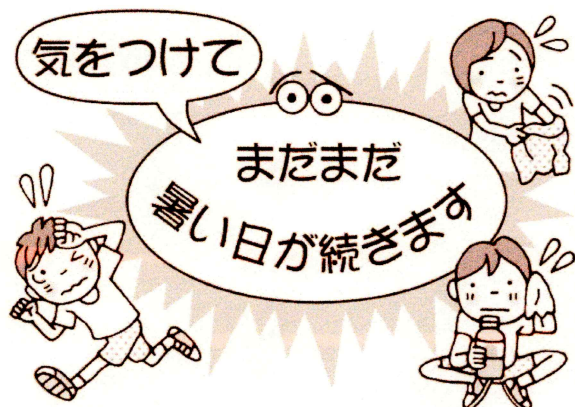


ほげんだより



令和3年9月14日
八丈町立三根学園富士中学校
主幹養護教諭 川口美保
No. 6



2学期が始まって、そろそろ2週間が経ちます。
生活リズムは戻ってきたでしょうか。涼しい
部屋の中で好きな時間に寝て起きて…
そんな生活を送ってきた人には、生活リズムを
戻すのは大変なこと。でも、大丈夫です！
しっかり寝て、食べて、体を動かす、あたり前のことを
続けていきましょう。

運動会の練習が始まっています！

すいぶん



まだまだたくさん汗をかきます。
水筒を持ってくるようにしましょう。
のどが乾いていなくても、練習中は
こまめに水分補給を！

すいみん



睡眠時間が足りていないと、けがや
熱中症の原因になります。睡眠
時間をしっかり確保して、疲れた体を
休めましょう。

ポイントはすい○ん

体育行事前健康診断があります

日時：9月15日(水) 13:30～

場所：保健室

順番：1年男子→1年女子→2年女子→2年男子→3年男子→3年女子

保護者の皆様へ

「体育行事前健康診断問診票」へのご記入、提出ありがとうございました。

この日に欠席等で受けることができなかった場合、予備日が【16日(木)9:00】もしくは【17日(金)13:30】町立八丈病院 内科にての受診となります。保護者の引率になりますので、よろしくお願いします。なるべく15日(水)に受けられるようご家庭でのご協力をお願いいたします。

どうして するの？



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、
ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。
しんどいと感じたり、体のどこかが痛いなど
思ったら、無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに、
「さあ運動を始めよう!!」と気持ちも
整っていきます。やる気がわいて
いい記録につながるかもし
れませんか!



「めんどくさいなあ」
と思わずに、運動を
がんばる前にはしっかり
行いましょう。

クールダウンも



ストレッチとは

大きく分けて
この2種類
があります

動的
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



無理をせず、気持ちよいと
感じる範囲で行う

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)

勇者アキレスのおはなし



ギリシャ神話に登場する
英雄アキレス。アキレスの
お母さんは、彼が生まれ
すぐの頃、「不死身の体
にしたい!」と冥界(死後の世界)の
リビュスにアキレスの体を浸しました。でも、その時
お母さんがつかんでいたかかとだけが川に
浸からず、アキレスの唯一の弱点になってしま
いました。

その後、アキレスはとても強い戦士に
なりますが、最後はかかとを弓矢で射抜
かれ死んでしまったのです。

— さて、不死身ではない私たち人間
にとっても、かかとの上のアキレス腱
はとても大切。柔らかくほぐして
おくことで、足のケガを防げます。
運動前には、しっかり伸ばして
おきましょうね。

