

今月の 保健目標

けがの防止に努めよう！

夏休みを終えて新学期がスタートしました。心や体のリフレッシュはできましたか？みなさんに会えることをとても楽しみにしていました！いろいろな話を聴かせてくださいね。

久しぶりの学校生活は、心や体が疲れやすいです。少しずつリズムを取り戻していきましょう。

みなさんが7月に行った「けが予防&健康維持大作戦」の様子をお伝えします。自分が決めた目標を覚えていますか？夏休み期間にはどんな生活を送っていましたか？一度振り返ってみましょう。

最近、けがをしたり、体調を崩したりしたことはありましたか。

どうすると予防できそう？？

みなさんが実感した意見から、多かったものをあげてみました！

打撲・あざ

すり傷

捻挫

つき指

足腰の痛み・筋肉痛

爪が割れた・はがれた

偏頭痛・生理痛

腹痛

頭痛

ふらふらする

熱中症

気持ちが悪い

発熱・かぜ

周りを確認

- ・ 活動する前に危ない場所はないか確認する
- ・ 足元や周りをしっかり見る

行動に気をつける

- ・ 部屋の中で走らない
- ・ ふざけすぎない
- ・ キャッチの時に指先を向けない
- ・ 自転車に乗るときに気をつける

体のメンテナンス

- ・ 準備運動・ストレッチ
- ・ 運動後のストレッチやアイシング
- ・ 体幹を鍛える
- ・ 長袖などで皮膚を守る
- ・ 爪をしっかり切る

お腹を冷やさない

- ・ 部屋の温度を下げすぎない
- ・ 冷たいものを食べ過ぎない

無理しない

- ・ 疲れていたからしっかり休む
- ・ ストレスをため込まない

規則正しい生活

- ・ 自分の生活リズムを崩さない
- ・ 早寝早起きする
- ・ 睡眠時間をしっかり確保する
- ・ バランスのよい食事をとる
- ・ 運動して免疫力を高める
- ・ 運動不足だったから、できるだけ毎日1時間は運動する

熱中症対策

- ・ 水分補給をしっかりとる
- ・ 涼しい場所に移動する
- ・ 無理しない

感染症対策

- ・ マスクをする
- ・ 手洗いうがいをする

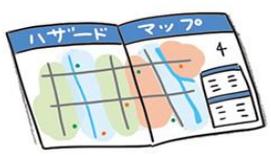
9月も、引き続き「けが予防&健康維持大作戦」に取り組みます！

いつものアンケートを行うので、今のうちに自分の生活を振り返り、目標を考えておきましょう！

- ① けが予防・けがをしにくい体づくりのために、前回（7月）自分で決めた目標は何でしたか？
運動量を増やす / ストレッチ / トレーニングで体をきたえる / 体の使い方・姿勢を見直す
食事のバランスを意識する / 1日3食食べる / 睡眠時間を確保して、しっかりと体を休める
早寝早起きをする / その他
- ② 前回（7月）に決めた目標を意識して生活することができましたか？
⇒ 目標を意識して生活してみて、変化を感じたことはありますか？
- ③ 今回（9月）の目標は何にしますか？
レベルアップ（さらに目標を高くする） / 前回の目標を継続する / 達成できそうな目標に変更する
⇒ 目標達成のために、具体的にどんなことをしますか？

防災の日
知ってる?

ハザードマップ



「ハザードマップ」という言葉を知っていますか？
「ハザードマップ」とは、台風や地震など自然災害による被害を軽減したり、防災対策に役立てたりするために、被災想定区域や避難場所・避難経路などを表示した地図です。

たとえば、台風や大雨の影響で川が氾濫したり、浸水したりする恐れがある地域では、水害のリスクや避難場所などの情報が載っています。そのほか、土砂崩れや津波などのハザードマップには、注意すべき場所や避難経路などの情報があります。



「天災は忘れたころにやってくる」という言葉もあります。いざというとき、冷静に行動できるように、自治体のホームページや広報などで、自分の住む地域のハザードマップを確認しておきましょう。

古知野西小の学校保健委員会に参加してきました！

コントレでけが予防！～ダッシュ体幹トレーニングスクールのインストラクターより～

【ストレッチ】 ★ 運動前に行うことで、けがの予防につながる
★ 血のめぐりがよくなり、頭がスッキリする
★ セロトニン（幸せホルモン）が出て、気分が上がる

【トレーニング①】

タオルを縦に置いて左右にジャンプする 20秒間で10～15回跳んでみよう！

- ① 両足で左右にジャンプ
- ② 片足（けんけん）でジャンプ
- ③ クロス&パーでジャンプ
(足をクロスして着地⇒両足を開いて着地を交互に繰り返す)

【トレーニング②】

○の色に合わせた動きでジャンプして進む 色をランダムに並べ替えて跳んでみよう！

赤○ … 左足で着地
青○ … 右足で着地
黄○ … 両足で着地

慣れてきたら+α
やってみよう！！

赤○ … + 左手を挙げる
青○ … + 右手を挙げる
黄○ … + 拍手