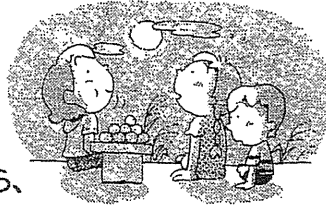


# ほけんだより 9月

平成 23 年 9 月 1 日  
旭丘中学校 保健室

夏の暑さも和らぎ、朝夕の空気や虫の声などに秋の訪れを感じられる季節になってきました。いよいよ2学期のスタートですね。9月には学校行事が盛りだくさんです。

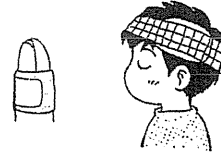
すぐに、体育祭の練習も始まります。夏の疲れも出やすい時期ですから、早めの就寝・起床を心がけ、朝食をしっかりと、元気に登校しましょう。



## 9月の行事予定

日	曜	予 定
1	木	2学期始業式
2	金	給食開始、生徒集会、専門部会
8	木	体育祭予行 欠食(お弁当)
9	金	体育祭準備 // (お弁当)
10	土	体育祭
12	月	体育祭振替休業日
13	火	課題テスト(1日目)
14	水	// (2日目) ロング清掃
15	木	避難訓練
19	月	敬老の日
21	水	1年生野外活動(～22日) 欠食
23	金	秋分の日
28	水	市内新人大会 欠食(お弁当)
29	木	新人大会予備日 // (お弁当)

## 救急の日



9・9で「きゅうきゅうの日」「救急の日」です。救急の日は、救急業務や救急医療に対するの理解と認識を深め、救急医療関係者の意識を高めることを目的に、昭和57年に制定されました。

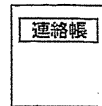
救急の日で私たちのできることは、救急箱の点検等をし、運動前後のストレッチでけがを防ぐ、といったようなことではないでしょうか。

### 9月1日 防災の日

電話番号をメモしておきましょう

- 家族の連絡先
- かかりつけ医・近くの医療機関
- 保健所・役所

停電で家の電話や携帯電話が使えなくても連絡先が分かるように。



さあ、いよいよ新学期の始まりですね!!

## “朝スッキリ”のための2つのカギは?

### 脳を目覚めさせるカギ

#### 朝の光

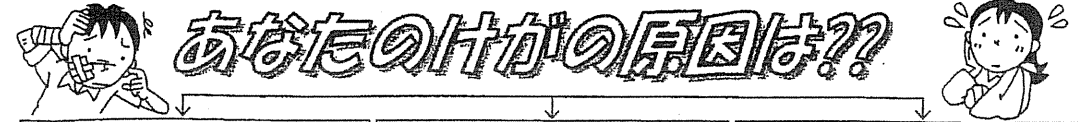
朝の光は「新しい一日が始まった」と、脳に知らせて体内リズムをリセットします。朝起きたら、まず、カーテンを開けよう!!

### 体を目覚めさせるカギ

#### 朝食

胃に食べ物が入ると合図となり、体の活動がスタートします。脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、活動開始です!!

事故を全て防ぐことは難しくても、普段の心がけで発生の確率は押さえられると思います。その方法としては、正しい生活習慣を身につける、運動前に十分に準備運動を行う、本人のけが予防の意識を高めるなどが挙げられます。自分の行動をふりかえってみましょう。



## あなたのけがの原因は??

<input type="checkbox"/> 午前0時を過ぎてから寝ることが多い。 <input type="checkbox"/> 朝、起きるのがつらい。 <input type="checkbox"/> 時間がなくて、朝ごはんを食べられないことがよくある。 <input type="checkbox"/> からだが重く感じる。	<input type="checkbox"/> 「人の話を聞いていない」と、よく注意される。 <input type="checkbox"/> ちょっとした段差で転ぶことが多い。 <input type="checkbox"/> 「危ない」と分かっているのに、うっかりしてしまうことがある。 <input type="checkbox"/> 靴ひもがほどけていても気にしない。	<input type="checkbox"/> 運動中に足がつることが多い。 <input type="checkbox"/> スポーツをした後は、必ず筋肉痛になる。 <input type="checkbox"/> スポーツの後、肩やひじが痛くなることもある。 <input type="checkbox"/> この間、つめを切ったのがいつだったか思い出せない。
---	--	--

この項目が多かったあなたは

<h3>睡眠不足</h3> <p>睡眠不足は、注意力・体力低下の原因に。じゅうぶんな睡眠で疲れをとり、朝食でからだのスイッチをONにして、行動開始!!</p>	<h3>注意不足</h3> <p>「ま、いいか」と思っていたことが思いがけないケガにつながることも。一呼吸、考える時間を置いてから行動しましょう。</p>	<h3>準備不足</h3> <p>準備運動は、からだのどの部分を使っているかを意識して動かすことが大切。つめや服装のチェックも忘れずに!!</p>
---	---	---

## 覚えておこう 基本のストレッチング

呼吸をしながら、痛みを感じない程度にゆっくり伸ばします。各動作は10～30秒ずつ行ないます。

手首・腕	腕・肩	腕・肩	肩・背中	胸
手のひらを着け、腰を後ろに引きます。	肩の高さで、ひじを後ろに押しします。	ひじを持って、斜め後ろに押しします。	手は動かさず、腰を後ろに引きます。	軽くあごを上げ、胸を突き出します。
肩・体側	腰	太もも(表側)	太もも(裏側)	足・足首
耳に二の腕をつけるイメージで。	胸を張り、顔は後ろに向けます。	ゆっくりとからだを後ろに倒します。	ひざをかかえて、胸に引きつけます。	ひざを伸ばし、足の裏を床に着けます。