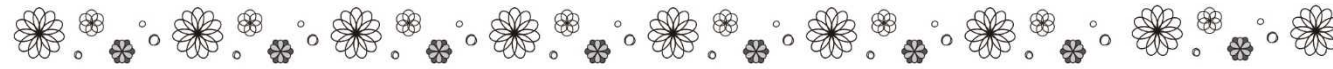


【家庭数配付】



七林小学校  
保健室  
令和5年9月11日

9月23日は秋分の日です。太陽が真東から登り、真西に沈む一日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。「スポーツの秋」、「読書の秋」など、『秋』の楽しみ方はさまざまです。今年はどうな秋にしますか。



生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



朝ごはんを  
しっかり食べる



朝は余裕を持って、  
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、  
早めに寝る

学校がはじまって1週間がたちますが、生活リズムは学校モードになりましたか？  
まだの人は、自分の1日をふりかえってみましょう。

9月の保健目標

◆きそく正しい生活をしよう ◆けがの手当てを覚えよう

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

できるようにしよう  
応急手当

切り傷



傷口を水で洗い、  
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

イテテ

### 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ないかもしれませんね。

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。



忘れずに

### ウォームアップ & クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。