

コロナ禍2回目の夏休みを終え、また学校生活が始まりました。昨年から延期された東京オリンピック・パラリンピックが開催され、各競技で日本の選手団の頑張る姿に勇気づけられ、励まされ、感動した人も多いのではないのでしょうか。

その一方で、全国的に新型コロナウイルス感染者が増加し、千葉県でも1日の新規感染者数が1500名を超える日も続きました。医療逼迫というニュースも話題となっており、今も『いつ・どこで・誰が』感染してもおかしくない状況にあります。今一度、自分の生活の仕方を振り返って感染症予防対策の徹底を心がけ、毎日健康に過ごしていきましょう。



自分に何ができるのか・・・？

免疫力を高めよう！

(自分自身が気をつけること)

- 質のよい睡眠 (早寝・早起)
- 3食バランスのよい食事をする
- 適度に運動をする
(散歩・ジョギング・筋トレ等)

夏休み中、生活習慣は乱れていませんか？
生活リズムを整えて過ごしましょう。



もう一度考えてみよう！

できる限りウイルスをなくすために

(周囲の人と協力してやるべきこと)

- 手洗い
(石けんを使ってこまめに、丁寧に！)
- うがい
(ブクブクうがいとガラガラうがい)
- マスクの着用と咳エチケット



- ソーシャルディスタンス
- 常時換気を行う
- 物の共有を避ける、多数の人が触れる物は消毒する



思いやりのある行動を！！

(周囲の人のためにすべきこと)

- 体調が悪いと感じたら、無理せず休養をとりましょう。
(周りの大切な人たちを守るためです)
- コロナに感染した人、体調の優れない人自身が一番つらくて不安。
不安な気持ちを減らせるような声かけをしてあげましょう。

「大丈夫？つらかったね。」

「心配したよ」

「体調がよくなって私も安心したよ。」・・・

- 不要不急の外出は避けましょう。

大きなけがを防ぐために…

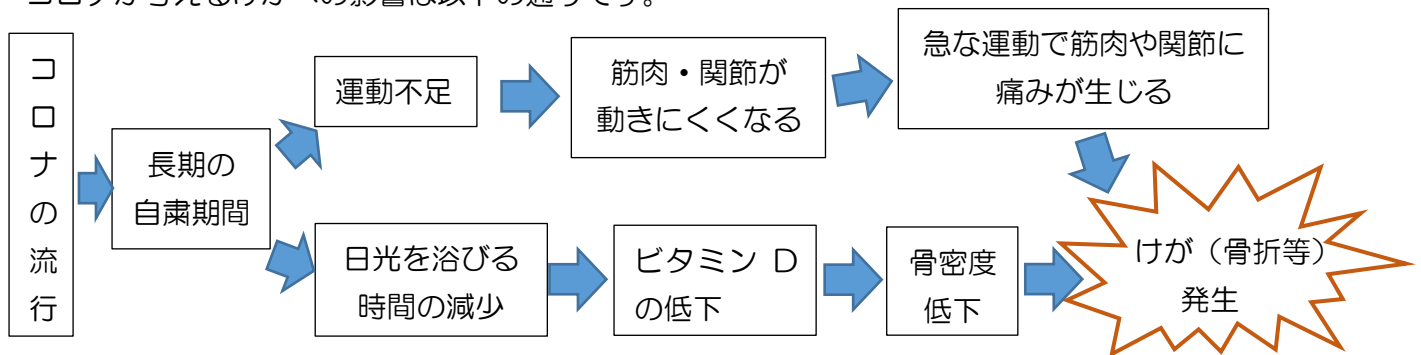
令和元年度… **12**
 令和2年度… **18**
 令和3年度（4～8月）… **8**

左記の数字は、令和元年度～令和3年度（4～8月）の行田中学校でのある数を表しています。何の数かわかりますか？

正解は、行田中学校でけがをして病院に受診した際に、「骨折（亀裂骨折を含む）」と診断された人の数です。令和元年度を基準として見てみると、令和元年度よりも令和2年度の方が増加しているのがわかります。また、令和3年度は5ヶ月（約半年）で令和元年度の3分の2の骨折等のけがが発生していますね。

実は、緊急事態宣言等の自粛によって運動不足になり、骨折患者が増加していることがわかっています。これは、行田中だけではなく、日本中にいえることです。

コロナが与えるけがへの影響は以下の通りです。



適度な運動は免疫力を高めたり、けがの防止にも効果的です。医療逼迫状況といわれる今、体調不良もけがも、できる限り避けたいところ…。食生活や運動から、病気やけがを予防しましょう！

骨を強くする食材

- ①カルシウム**
- ・乳製品（牛乳・ヨーグルト等）
 - ・木綿豆腐
 - ・小松菜
 - ・サバ
 - ・水菜
 - ・しらす
 - 等

- ②ビタミンD**
- ・サンマ
 - ・サケ
 - ・いくら
 - ・しらす
 - ・きくらげ
 - 等

適度な日光浴でも体内でビタミンDが作られます。

- ③ビタミンK**
- ・ほうれん草
 - ・小松菜
 - ・納豆
 - ・春菊
 - 等



けがを予防するため、運動前後はストレッチ！

- 【ストレッチの効果】
- ・柔軟性の改善
 - ・けがの予防
 - ・疲労回復
 - 等

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）