



2学期が始まりました。夏休み中は元気に過ごせましたか？2学期は体育大会・文化祭など行事が楽しい行事がたくさんあります。早く学校生活のリズムを戻し、楽しい学校生活を送りましょう。

疲れる原因は、いろいろ.....ほとんどの場合、疲れは、いくつもの原因が重なって起こります。

からだ	 ●からだをよく動かした。	 ●睡眠時間が足りない。	MIND	 ●ものすごく緊張した。	 ●プレッシャーが大きい。
	 ●食事の量が少ない。	 ●長い時間、集中して、勉強や作業をした。		 ●まわりの人に気をを使う。	 ●心配ごとがある。

元気を取り戻す方法も、いろいろ.....いくつかの方法を組み合わせ、上手に疲労回復を!!

<p>休む</p> <p>体や脳の休息には、じゅうぶんな睡眠が必要。睡眠には、心の状態を落ち着かせる効果もあります。</p>	<p>食べる</p> <p>疲労回復には、エネルギー補給を。バランスのよい食事は、疲れにくい体をつくるのにも役立ちます。</p>	<p>ほぐす</p> <p>運動後のストレッチは、筋肉をほぐして血流をよくし、疲労回復をうながします。</p>	<p>遊ぶ</p> <p>短くても、ホッとできる時間を持つことで、心の疲れをいやします。(遊びすぎて疲れないように!!)</p>
---	---	--	---

疲れは、体調不良やケガの原因にもなるので、要注意。疲れたと感じたら、早めに疲労回復の対策をとるようにしましょう。

ケガ防止のためにも準備・整理運動(ストレッチ)をしっかりしよう!

けがを予防するには十分なストレッチが大切です。それぞれの筋肉を意識してストレッチをしてみましょう。

〔肩筋〕

頭の後ろで肘を引っ張る



〔腹筋・胸筋〕

ゆっくりからだをそらす



〔体側〕

手を引いてからだを

横に倒す



曲げた足側から



からだをひねる



〔大腿内側〕

足裏をあわせて膝を押す



〔大腿後部〕

足裏を内ももにつけて
からだを前に倒す



〔前腕・手首〕

手の甲を伸ばす



〔臀筋〕

足胸によせる



9月24日～9月30日 結核予防週間

知って予防、みんなで安心。



結核とは・・・？

結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。最初は風邪に似た症状で始まりますが、下記のいずれかに当てはまる場合には、早めに受診しましょう。

- ◎ 痰のからむ咳が2週間以上続いている。
- ◎ 微熱・からだのだるさが2週間以上続いている。

結核は感染するの・・・？

咳やくしゃみなどの空気感染によりうつります。結核菌の混ざったしぶきが、咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことで、感染します。

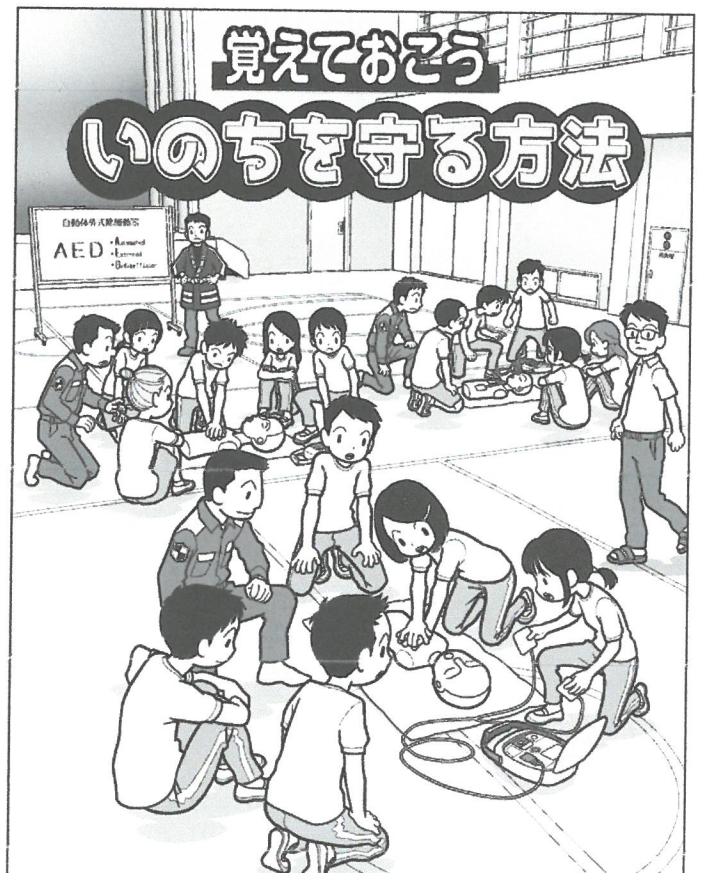
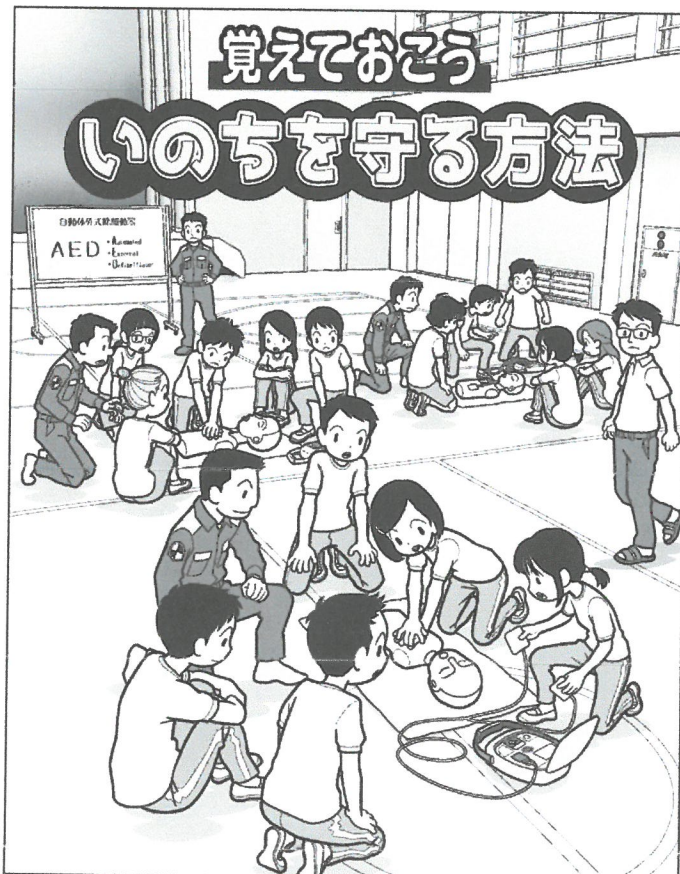
結核は予防できるの・・・？

- 適度な運動
 - 十分な睡眠
 - バランスの良い食事
 - 定期的な検診
- 抵抗力を高める生活をしましょう！



世界では結核で160万人の人が亡くなっています。昔の病気と思われがちですが、今でも世界の死亡原因のトップ10に入っている病気です。

7つの間違いを探そう



答えは 保健室前の廊下にあります。