

ほけんだより 1月 ② 住吉第一中学校 保健室

3学期が始まって2週間が過ぎました。

かぜやインフルエンザにかかってお休みする人、早退する人もいます。1月20日は「大寒」。これから2月4日「立春」まで一年で1番寒い時季だと言われています。石けんでの手洗いや睡眠時間の確保など、自分の生活リズムを見直し、元気に生活できるように心がけましょう。

寒さに負けるな！

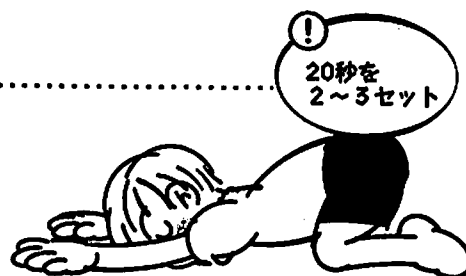
お正月食べ過ぎて少し体重が増えた人、寒くて体を丸めて歩いている人、勉強に集中し過ぎて同じ姿勢で長時間生活している人、「肩がこったり、からだの動きが鈍い」と感じていませんか？「頭痛や体調不良が続くけど、原因がわからない」という人はいませんか？もしかしたら、血流が悪くなっているかもしれません。

朝起きたときや寝る前など、少しの時間を使ってストレッチをしませんか？
身体の不調を改善するだけではなく、ケガをするリスクも減らせます！！



肩周りのストレッチ

- ① 四つ這いの姿勢になる。
- ② 両手は動かさずに膝を曲げてお尻を後ろに引いていき、肩周りのストレッチを行う



太もも前面のストレッチ

- ① 壁に片手をついて、壁側の脚を軸に片脚立ちになる。
- ② 上げたほうの脚を後ろに曲げて同じ側の手で持ち、太ももの前の筋肉が伸ばされるように後ろに引く

背骨が反りすぎないように注意



太もも後面のストレッチ

- ① 片脚をしっかり伸ばしたまま、かかとを台や椅子の上に乗せる。
- ② 太ももの後ろの筋肉が十分に伸びているのを感じながら、股関節を中心に上体を前に倒していく

背骨が丸まらないよう注意



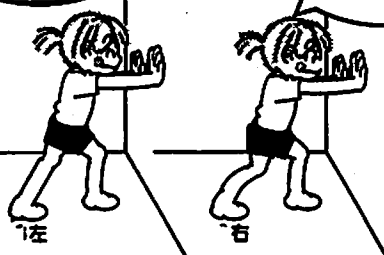


ふくらはぎのストレッチ

20秒を左右
各2〜3セット

足先はまっすぐ
前へ、かかとを
しっかりつけて

- ① 壁に両手をついて立ち、脚を前後に広げる。
- ② 前に出したほうの膝を曲げて、後ろ脚のふくらはぎの筋肉を伸ばす。
- ③ 後ろ脚の膝を伸ばして行う方法（左）と曲げて行う方法（右）の両方を実施する。

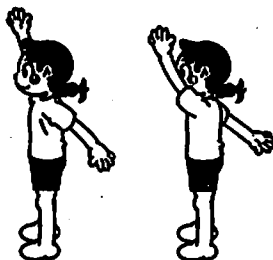


うで振り運動

左右各20回

- ① 足を肩幅に開きまっすぐに立つ。
- ② 肘を伸ばしたまま、腕を前後に大きく振る。肩甲骨から大きく振るように意識する。はじめは緩やかに行い、回数を重ねることに可動範囲を広げていく

体幹がグラグラ
しないように

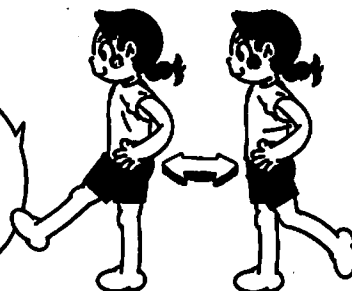


脚振り運動

左右各20回

- ① 両手を腰に当て、片脚で立つ。
- ② 一方の脚と膝を伸ばしたままで前後に大きく振る

バランスを崩
したり、体幹
が前後に動か
ないように注意

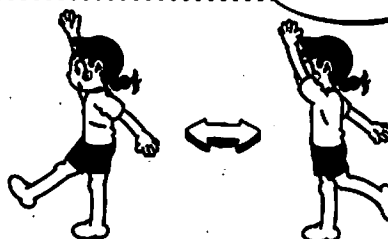


うで脚振り運動

脚振り運動に、うで振り運動を組み合わせる

左右各20回

バランスを崩したり、
体幹が前後に動かないよう注意



☆「継続は力なり」—感染症は基本の生活で予防できます。

- ① 朝ごはんは必ず食べる。食べたなら、トイレで排便も済ませる。
- ② 水分補給はできるだけ温かいものを飲みましょう。（特に夜はホットドリンクを）
- ③ お風呂はできるだけ湯船につかりましょう。
- ④ 気温の変化に合わせて衣類を調節しましょう。
- ⑤ 歯磨きは1日2回以上、ていねいに行いましょう。

