

保健だよ！

平成28年6月30日
もうすぐ梅雨明け号
津幡高校保健委員会

不安定な天気が続いていますね。

朝晩は過ごしやすいのに、日中は日差しが強くて蒸し暑い。または雨が降って過ごしにくい。梅雨入りしてから不安定な天気が続いていますが、皆さん暑さには慣れてきたでしょうか。これから暑さが本番を迎え、ますます心配なのが熱中症。外での活動だけでなく、雨が降ると増える室内での活動でも注意が必要です！

室内も
危ない！

こんな所でも熱中症に注意！

「太陽に当たらないから、熱中症にはならないでしょ」は大間違い。
こんな所でも熱中症の危険性があります。

注意場所 1 体育館



風通しが悪い
体育館では
汗が蒸発しにくく
熱中症が
起こりやすい！

注意場所 2 プール



水中では、汗を
かいていることに
気づきにくく、
脱水症状が
起こりやすい！

こまめな水分補給と、涼しい場所での休憩を心がけましょう。



食中毒に要注意！

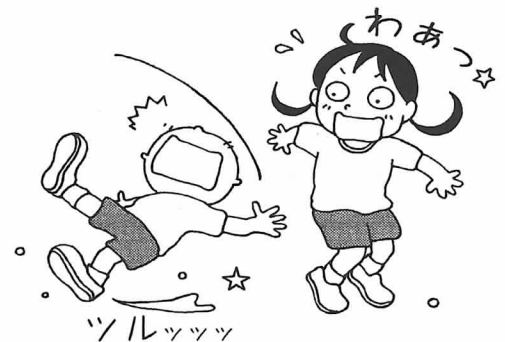


心までジメジメしないで〜

梅雨時、
気をつけたらいいこと



熱中症対策、忘れずに



ろうかツルツル。走らないで！

カラダ、硬くないですか？

この春の検診から運動器検診が加わり、肩や背骨、腕や足の関節の柔軟性などが調べられましたが皆さんどうでしたか？最近では小中高校生の中で、運動しすぎ、もしくは運動不足のどちらかでけがをしやすかったり、何らかの不都合が見られる人が増えているようです。運動部に入っている人は自覚があると思いますが、問題なのは日ごろ運動していない人。知らず知らずのうちに体が硬くなっていませんか？簡単にできるトレーニングをご紹介します。

《ながらトレーニング》

①歯磨きしながら

歯磨きを片足立ちでチャレンジ！1分を目標に左右交互にやってみよう。転倒注意！！



バランス能力の向上・軸足の支える力をアップさせます。

②頭を洗いながら

頭を洗う時イスを使わずにしゃがんで洗ってみよう！



足関節・膝関節・股関節を柔らかくしたり、下半身の筋力アップにつながります。

③身体を洗いながら

タオルを使って大きく上下に背中をこすろう。左右20回ずつが目安。



肩関節の動く範囲が広がります。痛みが出たら無理しないで！

《猫背改善体操》

背中が丸まった姿勢では背骨や肩甲骨の動きが制限されてしまい、腕を十分に挙げる事ができないし、骨盤が後ろに傾いてしまうため、片足で安定して立つことが出来ません。(図1)

図2のように身体のポイントが一直線につながるような、よい姿勢を目指して体操を続けてみましょう！

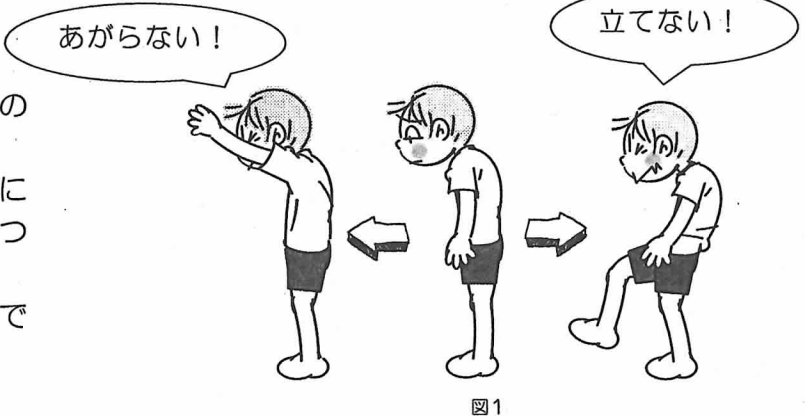


図1

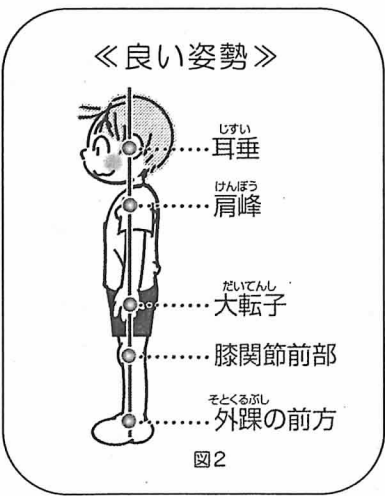


図2

①両手を前で組んで伸ばし、背中を丸める。



図3

②次に両手を後ろで組んで、肩甲骨を背骨に引き寄せるように胸を張る。



図4

③ ①と②の動きを5秒ずつ保ち、交互に5回繰り返したのち、図2のよい姿勢を意識してみましょう。

《保健委員長より 今月の一言》
いよいよ夏がやってきます。まずは水分補給を忘れずに！食べ物の管理にも気をつけましょう。