

ほけんたより

2018 8・9月号

城星学園中学・高等学校 保健室
田中

2学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。不規則な生活が続いていた人は、生活リズムを整えることが大切です。朝起きたら、太陽の光を浴びて、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。携帯も気になるかもしれませんが、携帯を触っているとあっという間に時間は過ぎてしまいます。時間を有効に使しましょう。

点検と確認の日にしよう

9月1日は防災の日

もしもに備えて、非常用品をそろえておいたり、家族の行動について話し合うのは大切です。「防災の日」をチェックの日と決めて、習慣化しておくとう安心ですね。

<防災用品>

水、保存食、ナイフ、タオル、ラジオ
懐中電灯、ライターなど



2学期のスタート

なのに...

疲れが抜けないぐったりさんへ

眠くても、早起きから始めよう

夜に心地よい眠気がきて、ぐっすり眠れます



スポーツ障害

に気をつけて

スポーツ障害って？

同じ動きを繰り返したり、特定の個所だけを使いすぎて起こるケガのことです。成長期は骨や筋肉の発達が未熟なので、負担がかかって、起こりやすいのです。



思い当たるところはないか
チェックしよう



- 肩や腕の関節に痛みがある
- 肩や腕の関節が動かしづらい
- 腕をまっすぐ伸ばせない
- 脚のつけ根や脚の関節に痛みがある
- 脚のつけ根や脚の関節が動かしづらい
- 腰を曲げたり伸ばしたりすると痛みがある
- 腕や脚に痛みがある

1つでもチェックがいたら
病院へ

放っておくと、治療に時間がかかったり、スポーツ復帰ができなくなります。スポーツ障害を防ぐために、スポーツの前後でストレッチを十分に！



答えは保健室まで！

食欲がなくても、朝ごはんを食べよう

“食べられるものを”
“一口でも”食べよう
そのうちしっかり食べられます



お風呂につかろう

暑くてもシャワーではなく、ぬるめのお風呂につかろう！心身の疲れがとれてぐっすり眠れます

頭の体操

～漢字編～

□に文字を入れて二字熟語を作ろう

