

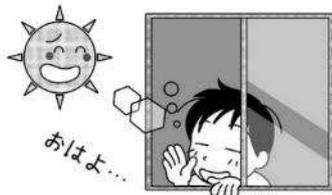
9月 ほけんだより

殖蓮中学校 保健室
令和6年9月2日

さあ、2学期！～みんなが笑顔で学校生活を送れるように～

昨年より少し長かった夏休みでしたが、みなさんはどんな夏休みでしたか？勉強・部活・自分時間と充実した毎日を過ごせたでしょうか？さて、今日からいよいよ2学期が始まります。体育祭や合唱コンクールなど、大きな行事が盛り沢山の2学期です。みんなが元気に笑顔で学校生活を送れるといいなと思っています。まずは生活リズムを学校モードへ！2学期もよろしくお祈りします。

朝10分早く起きてみる



寝たりなくても
朝日を浴びてリセット！



夏休み

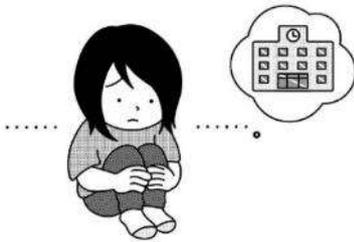
学校生活

しっかり朝ごはんを食べる！



あごが動けば脳も目覚める！

学校が始まるのが不安な人は



だれかに相談してほしい！

ギアチェンジ！
学校モードに
生活リズム、

からだを動かす！



家事も立派な運動！
家族も大助かり♪

保護者の皆様へ

1 色覚検査について

群馬県ではH28年度より教育相談の一環で、希望者を対象にした色覚検査を行っています。

1年生の希望者を対象に11月上旬に実施を予定しています。(小学校1年生のときに実施したものと同様の検査になります。)1年生には希望調査用紙を9月中に配布しますので、提出をお願いします。他学年で希望する場合は、生活日誌に記入していただく等で「色覚検査希望」の旨をお知らせください。

2 受診報告書・スポーツ振興センター申請書類の提出について(該当者)

夏休み中に健康診断後の受診を済まされた方、部活動等でケガをして医療機関を受診された方は、それぞれ書類の提出をお願いします。

書類が追加で必要な場合や紛失してしまった場合は、学校までご連絡ください。

お待ちしております



健康診断からの
受診報告書

災害申請給付のための
医療費申請書類

体育大会の練習がはじまります！

10月1日(火)の体育大会に向けて、体育の時間や休み時間等で練習がはじまりますね。この時期になると、保健室から毎日みんなが一生懸命練習する姿を見ることができて嬉しいです。みんながベストコンディションで当日を迎え、十分に力を発揮できるよう、ケガ等を予防しながら練習に励んでください。保健室から応援しています！



～ コンディションを整えるための5つのポイント ～

① 朝ごはんを食べる！



体や脳がエネルギー不足だと、思うように動きません。特にエネルギーとなる炭水化物をしっかり朝食べてこられるといいですね。

② 無理をしない！



まだまだ気温の高い日が続きそうです。体調の変化や体の痛みなどを感じたら、無理をせずに休みましょう。

③ しっかりフォーミングアップ！



ケガを予防するために、練習を始める前にしっかりと体を温めて、動かす準備をしましょう！

④ 運動後のケアも忘れずに！



運動のあとは、ストレッチをして筋肉をほぐしましょう。また、夜は十分な睡眠で体をしっかり休めましょう。

⑤ この機会に見直してみよう！



自分に合ったものを履いていますか？劣化していませんか？この機会に、運動靴を見直してみてください。

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット

■ 体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■ 神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■ 可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

