

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 No.6

令和5年9月1日（金）

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。2学期は教育実習や体育祭、文化祭などがあり、特に9月は例年けがが増えやすい時期です。夏休み中は涼しい室内で過ごすことが多かった人や、運動不足になっている人は特に注意してけがを予防しましょう。また、夏休み中は生活リズムがいつもと違っていた人もいられるかもしれません。まだ熱中症にも注意が必要です。1日を元気に過ごせるように、まずは生活リズムを整えましょう。



9月は特に足の
けがに注意！

けがを防ごう！

運動前、運動後のストレッチをしましょう

背中からふくらはぎまで体の背面を全体的に伸ばしましょう。

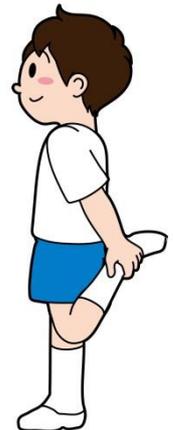
ゆっくりと曲げていき、最大に曲げられるところで5秒間こらえます。



意識する部分：もも裏

立ったまま、または壁に手をついて太もも前面を伸ばします。

伸ばす方の足首をつかんで、かかとをお尻につけるようにします。体がかたくて足首がつかめない人は、座って行いましょう。



意識する部分：もも前面

参考：日本スポーツ振興センター「下肢のけが防止のための体づくり」

まだまだ

熱中症にも気をつけよう！

暑さ指数・WBGTを知っていますか？

暑さ指数・WBGTは、暑さや寒さに関する環境因子、「気温」「湿度」「輻射熱」「気流」の4つを取り入れた指標です。気温と同じ摂氏（℃）で表されますが、気温とは異なりますので注意が必要です。暑さ指数・WBGTは毎日環境省から発表されているほか、学校の「熱中症計」で測定しています。今日の予想最高暑さ指数は、保健室前のモニターで毎日表示しています。暑さ指数・WBGTは28℃以上で激しい運動を控える「嚴重警戒」レベル、31℃以上で「原則運動中止」となります。



体育や運動部活動中は特に注意！

運動部活動中の熱中症によって、障害が残ったり、死亡したりする事故が多くみられます。特に休み明けや暑さ指数・WBGTがわからない状況には十分注意し、体調がよくないときは運動を控えましょう。