

## 今月の保健目標

生活のリズムをとりもどそう ~<sup>せいかつ</sup>早寝、<sup>はやね</sup>早起きをしよう~

## 9月1日は 防災の日です

吉川のはザードマップ、  
ご存じですか？

家具は転倒しないよう  
固定されていますか？

避難所はどこか  
確認してありますか？

災害の際、どこに集まるか、  
話し合っていますか？



非常用持出袋を準備しよう

1日に必要の水の量は、1人3Lとされています。

## 非常用持出袋の中身は？

### 《非常用持出袋の中身》

**貴重品類** 公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など



**避難用具** 懐中電灯や携帯ラジオ、予備の乾電池も忘れずに



**生活用品** 毛布や軍手、缶切りやライターその他、携帯用トイレやカイロも役立ちます

**救急用具** 絆創膏や消毒液、持病の薬、生理用品など。処方箋の控えもあると安心です



**非常食品** 缶詰、飲料水など最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です



**衣料品** 下着や長袖長ズボンの衣服。防寒具や雨具も役立ちます

(消防庁 非常用持出品チェックシート より)

用意した非常用持ち出し袋は、玄関か家の出入り口の近くに常におきましよう。

## 「ローリングストック」って何？

外国のロックバンド？ いいえ、「効率的」に「おいしく」災害に備える方法です。

ローリングストックのやり方

買い足す

食べた分だけ買い足す。



備える

加工食品(缶詰・インスタント食品・乾麺など)を少し多めに置いておく。

食べる

消費期限の近いものから食べる。



ローリングストックのいいところ

- ・何がどれくらい備えてあるかいつでも確認できる。
- ・食べなれている味が、災害時の不安な気持ちを和らげる。
- ・いざというときの消費期限切れを防ぐ。

# ～第1回学校保健委員会 ご報告～

7月25日に第1回学校保健委員会を実施しました。今回のテーマは「子どもロコモ～体のケアと痛めない体づくり～」でした。講師として、いいじま整骨院の飯島先生をお招きし、正しい姿勢をつくりつつ、体をケアするためのストレッチ方法を教えていただきました。たくさんの保護者の方、ご参加いただきありがとうございました。

当日参加できなかった方も、お子さんと一緒にぜひ、ご家庭で試してみてください。

## 正しい姿勢のポイント！

- 両方の肩、骨盤は平行な位置にあるか
- 後ろから見たとき背骨から肩甲骨までの距離は5cm以内か
- 耳・肩・骨盤・股関節・膝足首が直線上にあるか

### 左右アンバランス型

- 片足体重のことが多い
- 左右アンバランスなスポーツをする
- 重いカバンを片方の肩にかける
- 座る時に一定の向きで足を組むなど



### スウェイバック型

- 姿勢への意識が極端に低い
- 常に疲れがたまっている
- 外股にないがち
- 大腿後面の筋肉が硬くないやすいなど



### フラットバック型

- 座り仕事が多い
- 運動時ストレッチ不足なことが多い
- 長期間、習慣的に正坐をする
- 体に力を入れる際、背中に力が入るなど



### ロードシス型

- 膝をあまり曲げない歩き方をする
- 大腿部の前面が硬くないやすい
- ハイヒールを良く履く
- 腹筋に力を入れる習慣がないなど



### 猫背・反り腰型

- 座り仕事が多い
- 体重の増減が激しい
- ハイヒールを良く履く
- 姿勢を直す習慣がないなど



## 子どものころからやっておきたい トレーニング&ストレッチ

体が硬い、けがをしやすい等のお子さんや、スポーツをしているおさんは、体のケアのためやってみてください！

① ハムストリングスストレッチ



② ジャックナイフストレッチ



③ 股・膝・足首の柔軟



④ ランジスクワット



⑤ 多裂筋トレーニング



⑥ 腹横筋トレーニング



⑦ チャイルド&スフィンクス



⑧ ソラシクローテーション



⑧ +α コモドストレッチ

