

今月の保健目標

生活のリズムをとりもどそう ～^{せいかつ}早寝、^{はやね}早起きをしよう～

9月1日は 防災の日 です

吉川のハザードマップ、
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

