

9月

ほけんだより

平成30年9月4日

中央中学校

保健室

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしますね。早く規則正しい生活リズムを取り戻し、行事の多い2学期を実りあるものにしましょう。

2学期が始まりました。元気いっぱい**スタートダッシュ!!**...
 ...といきたいところですが、ダルい! 眠い! という声もちらほら...
 夏休み中にくるってしまった生活リズム! 早く**リセット**しましょう!



生徒保健委員会では月2回、「つめ検査」を行っています。しかし、爪が長いままの人も多くとても危険です。体育祭の練習も始まり、長い爪では余計な怪我をする・させる原因になります。もう一度自分の爪をチェックしてみましょう。



爪伸びすぎていませんか?

爪が爪の役割を
きちんとはたしてる??

①指先に力を入れる時に支える

②かゆいところをかく

③指先を保護する



*爪がないと物を上手につかめません。



★伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆に運動・作業の邪魔となり、割れて痛い思いをしたり相手を傷つけてしまったり.....

手のひら側から見た時に、指先から爪が見えないくらいの長さがちょうどいい長さです。



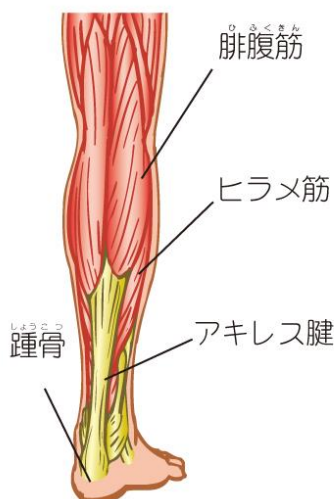
保護者方へ

保健室で貸し出している中央中の体操着（半袖・ハーフパンツ）が不足しています。ご家庭で不要になったものがありましたら、寄付していただくと助かります。ご協力よろしくお願いします。

体育祭前に再確認を！

これから体育祭に向けて運動量が増えてきます。その前にちょっと確認してみましょう。
みなさんの靴下は、くるぶしがきちんと隠れていますか？くるぶしソックスがいけないのはなぜでしょうか？

アキレス腱の役割



アキレス腱は、正式には踵骨腱しゅうこつけんといいます。ふくらはぎの筋肉（腓腹筋とヒラメ筋）を踵骨しゅうこつに付着させている腱で、かかとを持ち上げるはたらきをします。とても丈夫ですが伸縮性があまりないので、スポーツの前にはよく伸ばしておくことが大切です。



★くるぶしソックスだと、アキレス腱が冷えてしまいます。（気温が高い日でも。）

冷えたアキレス腱の伸縮性はさらに弱くなり、少しの衝撃でも簡単に切れてしまいます。

大怪我にならないためにも、学校生活ではくるぶしの完全に隠れる靴下を履きましょう。

くるぶしソックスは危険

アキレス腱を守るために靴下に気を付けることも大切ですが、運動前のストレッチも重要になります。準備運動を行う時には、アキレス腱をしっかり伸ばすことにも意識して怪我のない体育祭を迎えましょう。

アキレス腱のストレッチ



脚を前後に開き、後ろ足の足底全体を床につけたまま、前の足に体重をかけます。



段差に半分だけ足をかけ、かかとをゆっくりと上下に動かします。



片ひざを立て、反対のひざを床につけます。立てた脚の太ももを胸で押します。