

保健室



2024.10.7
豊中市立第十七中学校



体育大会予行 8日(火)・体育大会 10日(木)

睡眠不足・食事抜きなどがある場合、運動時に気分が悪くなったり、けがが起こりやすくなります。体調を整えておきましょう。また、急な動きをした時や運動前のウォーミングアップ不足が原因で、肉離れなどが起きやすくなります。予防のために、各自で念入りに準備運動を行いましょう。

体育大会プログラム 1 番「ラジオ体操」で、伸ばすところはしっかり伸ばし緩めるところは緩め、意識して全身の筋肉・関節をほぐしておきましょう。

ウォーミングアップ

W-up (準備運動)

人間の身体はすぐに100%の力は発揮できません。「休憩モード」から「運動モード」への切り替え、運動能力を高めると同時に、運動時に起こるけがを未然に防ぐ目的があります。

【効果】

- ①体温(筋温)を上げる
- ②関節の柔軟性を高める
- ③筋肉を動きやすくする
- ④心臓に適度の負担をかける
- ⑤実際の競技に対する準備をする
- ⑥運動を行う心構えをする

クーリングダウン

C-down (整理運動)

ハードな運動によって筋肉には疲労物質がたまっていきます。このままにしておくと、筋肉が硬くなり緊張状態が続きます。回復を早めるために、軽い運動を行う事が必要です。

【効果】

- ①疲労回復の促進
- ②柔軟性の回復
- ③体調を整える



成長期の中学生は・・・

成長期は、骨が伸びようとするものの、筋肉の柔軟性がともなっていないため、強い運動で筋肉や関節を痛めやすい時期です。特に膝は体のバランスをとるのに大事です。ラジオ体操だけでなく、自分の出る種目前には、しっかりほぐしておきましょう。

特に運動部を引退した3年生は、念入りに。

◇前日は、しっかり睡眠をとり、当日は、朝ごはんを食べてきましょう。

◇当日の気温予想は、最低気温 17℃ 最高気温 27℃です。(寒暖差注意)

夏用体操服+冬用体操服。(競技時、夏用体操服) 防寒着必要の場合は担任へ連絡

◇応援席では、帽子(キャップ)の着用可です。(競技中は脱ぎます。)

◇必ず、水筒(多めの水分)・タオルを持参しましょう。水筒は、水・お茶にプラスでスポーツドリンクも可です。スポーツドリンクのみは不可です。

◇手や足の爪は、切っておきましょう。(自分がけがをしても、また周りの人を爪でけがをさせてもいけません。)

◇運動後など、急に体調が悪くなった場合は、転倒する恐れもあるので、すぐにその場で座りましょう。周りの人は先生に伝えてください。

◇嘔吐しそうな場合は、移動できれば、トイレへ。または、手洗い場所へ。我慢しないで早めに近くの先生に伝えてください。



ドライアイに注意!



充血はそれほど見られないけれど、「目が痛い」を訴えて保健室に来る人が何人かいました。ドライアイかもしれません。

私たちは、まばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥を防いだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割を持っています。スマートフォンやタブレット、携帯型ゲーム機などの使用に集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまいます。目の表面に傷が着きやすい状態になります。目を使う時は、意識してまばたきをしましょう。

疲れ目、ホッといやそう



デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの 20 秒でも
リフレッシュできる!

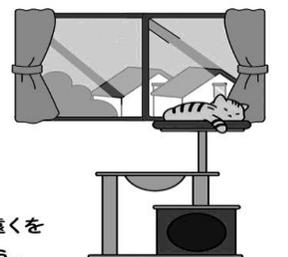
10 歩先が約 6m♪
窓の外をながめてもイイね

20 分ごとに

20 秒以上

遠くを見る

<20 フィート(約 6m) 先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。