



2018. 5. 29

さいたま市立桜木中学校  
保健室

中間テストに体育祭、そしてもうすぐ運動部は学校総合体育大会。行事が目白押しでハードな毎日ですが、体調周など崩していませんか？ 忙しい毎日乗り越えるのに大切なのは、しっかり眠ること。ぐっすり眠って毎日の疲れをとり、忙しい1学期をクリアしていきましょう！



## 心と体の疲れとれませんか？ 自分でできることを考えてみよう

行事に追われ、忙しい毎日。「がんばろう！ うまくやろう」という気持ちがあるからこそ、私たちは時々疲れたと感じます。頑張りすぎたりすると、じやからだの調子を崩してしまいます。そんな時、自分でやってみるとじやからだが軽くなる方法をいくつか紹介します！

### ♥ からだを動かそう！

軽いランニング、サイクリング、ダンスなどからだの中に酸素をたくさん入れる有酸素運動をやってみましょう。気分がすっきりしたり、ぐっすり眠れて、体力が回復したりするので、おすすめです。



### ♥ 音楽を聞こう！ 歌を歌おう！



音楽にじをいせされた、逆にじをゆさぶられたりした経験は誰にもあると思います。今の気分に合った曲を思いきり聞きましょう。大きな声で歌うのもGOOD!

### ♥ なりたい自分はどんな自分？

自分の欠点ばかり気にしたり、自信が持てない時は、ちやと見方をやってみましょう。もしかしたら「案外できている」こともあるのでは？

「こんなふうになりたい」と思う自分をイメージして、そのために実行することは何かを決めてみましょう。その時のポイントは「簡単にできることから1つずつ」ということ。できたら、自分をほめてあげてくださいね。



### ♥ 何でもいいから書いてみよう！

なにもなくモヤモヤするときは、何かに「書く」といいですよ。文章でもイラストでも、落書きでも、何でもOK。自分の状況や思っていることをありのまま書いて読み直すと、「こういうことだったのか」と第三者の目で見ることができ、落ち着いたり、違うやり方が浮かんだりするかもしれません。



### ♥ 笑ってみよう！

思いきり笑うと元気になる気がしませんか？ 笑うと脳などからじをいせしたり、やる気をアップさせる物質が出るそうです。それに笑顔でいる方が、周りの人とのいい関係を作りやすいですよ。



今の自分を振り返ってみて、じやからだからお疲れサインは出ていませんか？ サインに気付いたら、ゆくり休んだり、誰かに話をしたり、今回紹介した方法を試してみてくださいね！



## 健康診断、続々と終了！ 受診はお早目に！！

4月当ネカから次々と行われている様々な検診も順調に終了していています。検診後に受診が必要な人には疾病通知も渡しています。時間が経つと忘れてしまったり、悪化してしまう可能性もあります。1日でも早い受診をおすすめします！



## ◎ \* 保健室からのお知らせ \* ◎

- 5/28(月)配布の耳鼻科アンケートは、5/30(水)までです。期限を守って下さいね！
- 6/1~6/3は、3年生の修学旅行引率のため、保健室は閉室となりますので、よろしくお願ひします。



# 定期健康診断 結果報告 ①



## 身体計測の結果(平均値)



	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
身長	153.3 cm	151.7 cm	160.4 cm	155.8 cm	165.8 cm	156.9 cm
体重	44.2 kg	43.1 kg	49.8 kg	46.3 kg	54.1 kg	50.8 kg

成長の速度は人それぞれ。人と比べるのではなく、自分で自分の成長を感じる事が大切。昼休みや放課後に保健室で自由に測ることができるので、気になる人はどうぞ。

楽しみながら 運動器の機能をアップさせよう!

## 運動器機能向上 エクササイズ"紹介します!!



4月に運動器の検診が問診票、内科検診で行われましたが、かかとを床につけたまましゃがむことができなったり、体前屈や後屈で痛みがある人、様々な項目でチェックをしている人がとても多くみられました。そこで、今回は不安な中でチェックが多かった項目に効果のあるストレッチをいくつか紹介します。ぜひチャレンジしてみてください。

### 太もも前面のストレッチ

- ① 壁に片手をついて、壁側の膝を軸に片脚立ちになる
- ② 上げの方の脚を後ろに曲げて、同じ側の手で持ち、太ももの前の筋肉が伸びるように後ろに引く



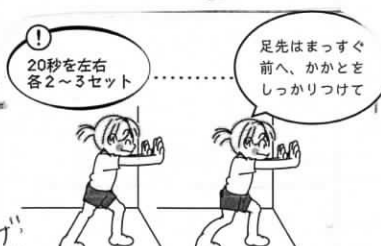
### 太もも後面のストレッチ

- ① 片脚をしっかりと伸ばしたまま台やイスの上に乗る。
- ② 太ももの後ろの筋肉が十分に伸びているのを感じながら、股関節を中心に上半身を前に倒していく



### ふくらはぎのストレッチ

- ① 壁に両手をついて立ち、脚を前/後に広げる。
- ② 前に出した方の膝を曲げ、後ろ脚のふくらはぎの筋肉を伸ばす。
- ③ 後ろ脚の膝を伸ばして行く方法と、曲げて行く方法の両方を行う



### 姿勢改善体操

背中が丸まった姿勢では、背骨や肩甲骨の重さが制限され、腕も十分に挙げることもできない。骨盤が後ろに傾くため、片脚で安定して立つこともできません。良い姿勢を意識することが大切です。

- ① 両手を前の前に伸ばして背中を丸める
- ② 両手を後ろで組む。肩甲骨と背骨に引き寄せるように胸を張る



各5秒間、交互に5回くり返し、良い姿勢を意識する。

### 日常生活でできるヒントもあります

- ☆ 床の雑巾がけ
  - ☆ お風呂掃除
  - ☆ 布団干し、布団叩き
- 下半身や腕の筋力アップや柔軟性アップにつながります。

- ☆ 片脚立ちで歯みがき
- 歯みがきを片脚立ちで行う。体の軸が曲がらないように、1分キープを目標にしてみましょう! 日ごとに左右の脚を変更してね!



転びそうになったら、歯ブラシを口から出し、けがをしないように十分注意してください。

### ☆ お風呂でシャワーでシャンプー

お風呂でシャンプーをする時にイスを使わずにシャワーで行う。足や膝の関節、股関節の柔軟性を足の筋力アップにおすすめてです。



運動器は、1、2回トレーニングをしたからといってすぐに改善は難しく、習慣にして取り組むことが大切です。特にヒントはおススメなので、ぜひやってみてくださいね!