

# 保健だより



9月号  
旭中 保健室

9月の保健目標

けがを予防しよう  
がんについて考えよう

9月の保健目標は二つあります。体育大会に向けての練習も始まります。けがを予防するためにはどうしたらいいか、考えてみましょう。準備運動をしっかりする、ルールを守る、危険な行動をしない、自分に合った靴を履く、休憩・休養をとるなど、クラスで自分たちができるけがの予防を保健委員会の生徒が考えてくれました。クラスの伝達をよく聞いてしっかり守ってくださいね。もう一つの目標は「がんについて考えよう」です。身体測定の時にがんの話をしていきます。皆さんががんを知り、考える月になるといいなと思っています。



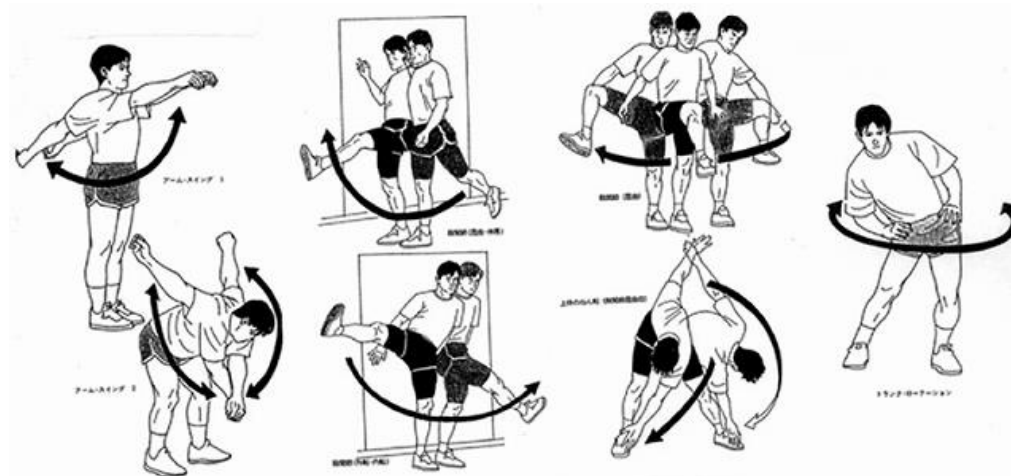
## 結果を出す運動前の どうてき 動的ストレッチ

準備運動は、何のためにするのでしょうか。

突然運動して体に負担をかけない、けがを予防する、タイムの向上等よい成績を上げるなどの目的がありますね。そのためには、今まで行っていたゆっくり筋肉を伸ばすだけの静的ストレッチでは、不十分なことがわかってきました。

静的ストレッチでは、心拍数が上がらない、そのため筋肉の温度も上がらない、筋肉の温度が上がらないと柔軟性もアップできません。筋肉刺激も少なく、結果の向上にはつながりにくいのです。大事なのは、筋肉の温度を上げながら、いかに柔軟性を持たせ、刺激をして反応速度を向上させるかです。そのため、このごろは、運動前には、動的ストレッチを行うようになってきました。静的ストレッチは、筋肉痛を和らげるといわれているので、運動後に行いましょう。

旭中のEXダンス体操も動的ストレッチを取り入れています。よいパフォーマンスができるよう体育大会前にしっかり行いましょう。



## 保護者の皆様へ

- 9月に入っても、厳しい暑さが続いています。学校生活が始まり生活リズムが変わるので、遅刻しないよう気をつけていただきたいと思います。中学生の体調不良は、多くが睡眠不足や疲れからきています。早めに寝て、ぐっすり休み翌日に備えるよう声掛けをしてあげてください。また、成長の著しいときです。しっかり朝食をとって登校してほしいものです。

なお、衣替えの期日まで熱中症対策用の塩分・糖分の入った経口補水液を持ってきてもいいことになっています。体育大会の練習も始まりますので、引き続き熱中症対策のために十分水分が取れるようお願いします。



- 旭中学校は、今年度から2年間健康推進学校として指定を受け、取り組みをすることになっています。部活動前後の健康観察明記の導入、新しい救急カバンの配布、性教育、がん教育、自殺予防教育などの取り組みを始めています。生徒の健康の保持増進や将来の健康を見通した教育などに積極的に取り組んでいく予定です。もし、お気づきのことがあれば、ご意見をいただきたいと思います。以前ノロウイルス対策のご指摘があり、固形石鹸を薬用液体石鹸に変えたという経緯があります。予算の都合もありますが、保護者の方からのご意見もいただければと思っております。担任や養護教諭にお知らせください。

- 夏休み中に部活動でけがをした、熱中症などの症状で医療機関を受診したことはありませんか？日本スポーツ振興センターの対象です。手続きの用紙をお渡ししますので顧問や担任にお知らせください。

# 豆知識 覚えておくと便利な番号

110番や119番以外にも、役立つ番号はいろいろあります。

**#8000 小児救急電話相談**

 休日・夜間の急な子どものケガや病気について、小児科医から緊急度の判断などのアドバイスを受けられます

**#9110 警察相談専用電話**

 110番するほど緊急ではない、日常生活での困ったこと、警察への相談に

**189 児童相談所共通ダイヤル**

 虐待通報の番号として知られていますが、子育てについての相談にも

**171 災害用伝言ダイヤル**

 災害時に利用できる声の伝言板