

かしわ祭体育の部まであと4日!!

かしわ祭の練習も大詰めとなり、連日、保健室は具合の悪い人やけが人で賑わっています。休み明けの昨日は、35名の来室がありました。疲れも出てきて欠席する生徒も増えています。でも、かしわ祭は大仁中の最大行事。体調を崩してしまうと楽しさを味わうことができません。当日は練習の成果を発揮できるよう、体調を整えましょう。

体調を整えるために・・・3つの「しっかり」

①しっかり睡眠をとる



眠っているときに、骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。また、睡眠は疲れから回復させます。

②しっかり食事をとる



バランスの良い食事で、さまざまな栄養素がからだを回復させます。また、エネルギーが補給され、集中力も高まります。

③しっかりほぐす



スポーツをした後の整理運動や入浴で筋肉をほぐすことで、疲れがたまりにくくなります。

救急処置のPRICES

おなじみのRICEにPとSを追加して覚えよう

Rレスト (安静)
刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に!

Iアイシング (冷却)
痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします!

Pプロテクション Protection (保護)
それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ!

Sサポート Support (支持)
もしくは Stabilization (固定)
悪化しないようにケガをしたところを支持・固定!

Cコンプレッション Compression (圧迫)
腫れをおさえるために、包帯やサポーターを!

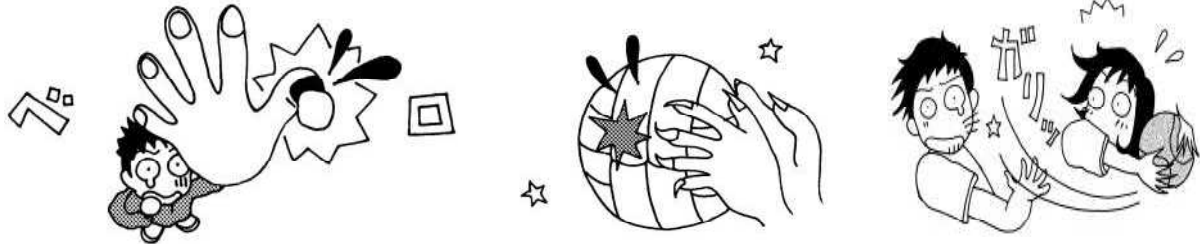
Eエレベーション Elevation (挙上)
ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ!

制服の下に下着を身に付けていますか？

今朝の登校時は強い雨が降っていましたが、制服の下に体育着を来ていた人は、制服も体育着も雨で濡れてしまいました。また、暑い日に体育着を着て登校すると、朝から濡れた体育着で過ごすことになってしまいます。最近は毎日何回も体育祭の練習があり、1度の練習で体育着は汗びっしょりになってしまいます。帰日も濡れた体育着の上に制服を着て帰る人がいますが、体も冷えてしまいますし、不衛生で皮膚疾患の原因にもなります。自らの健康のために、衣服での体温調節が適切にできるよう、制服の下には下着を身に付けましょう。

爪 伸びすぎていませんか？

4月から大中学生を見ていて気になることの一つに「爪の長い生徒が多くいる」ということがあります。爪が伸びていて起きてしまうけがは、割れた・はがれた・引っかけたなどたくさんあります。友だちと接触することの多い体育祭の練習の間は、特に爪切りを意識してみてください。



爪には指先に力を入れるときに支える役割や、指先を保護する役割があります。しかし伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆に運動・作業のじゃまになり、割れて痛い思いをしたり、友だちを傷つけてしまったり…。

手のひら側から爪を見た時に、指の先から爪が見えないくらいがベストの長さです。今の皆さんの爪の長さはどうでしょうか？クラスに爪切りを用意しましたので、長い人は切ってから練習に参加しましょう。



※爪がないと物をうまくつかめません

2学期発育測定の結果

学年	性別	身長平均 cm			体重平均 kg		
		9月	4月	伸び	9月	4月	増え
1年	男	155.4	152.4	+3.0	46.2	44.9	+1.3
	女	153.5	152.2	+1.3	46.2	45.7	+0.5
2年	男	162.1	159.6	+2.5	49.4	47.5	+1.9
	女	154.2	153.6	+0.6	46.1	45.9	+0.2
3年	男	164.7	163.3	+1.4	53.9	52.1	+1.8
	女	157.0	156.8	+0.2	49.9	50.2	-0.3

成長には個人差があります。成長の速度も人それぞれです。でも気になることがあったら、発育曲線データをもとに、いつでも相談にのりますので、保健室までどうぞ。



日本人の平均身長はなぜ低い？

人種による違いはありますが、日本人が先進国の中でも身長が低い理由として、最も睡眠時間が短い、最もタンパク質とカルシウムの摂取量が少ないことなどが心配されています。睡眠・タンパク質・カルシウム不足の日本人

<p>早寝を心がける</p> <p>夜は強い光を浴びない</p>	<p>豆類を食べよう</p>	<p>魚介類を食べよう</p>	<p>乾物を食べよう</p>
<p>牛乳をたくさん飲めばいいというわけじゃない！ 牛乳は骨を強くしますが、骨の伸びにはあまり影響がないようです</p>			