

# いっしょ

新町中学校保健室

NO. 5

平成30年9月3日

猛暑が続いた夏休みでしたが、大きなケガや事故もなく2学期が迎えられたことを嬉しく思います。久しぶりに会ったみなさんは、身長が伸びたり、少し大人びた印象を受けました。夏休み、楽しかったこと、挑戦したこと、反対に心配なこと、保健室に気軽に来て、たくさん話を聞かせてください。

予報によればこの暑さは段々と落ち着くとのこと。やっと秋です。秋は何をするにも過ごしやすく、気持ちの良い季節。ご飯もとても美味しいですね。私のこの数年の秋のテーマは「食欲に負けない秋」です。みなさんの秋のテーマは何でしょうか？ただ、過ごしやすいといっても、その気温の変化にライフスタイルがついていかず、体調を崩しがちな生徒が毎年目立ちます。生徒会選挙や中間テスト、陸上大会と行事も続きます。自己の健康管理もお願いします。

## 9月の保健目標

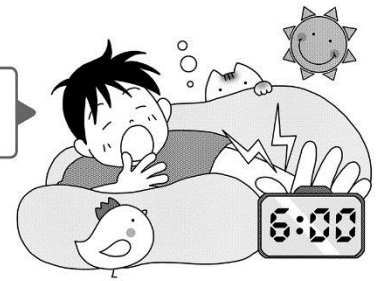
# ☆脱！不規則生活☆

夏休み、規則正しい生活が送れたでしょうか？せっかくの休みなのでたまには夜更かし・・・も、もちろんあって良いと思います。しかし、そんな生活が長引いてしまうと体の不調だけでなく心の不調の原因になりかねません。最初は辛くても、時間にあわせて動く習慣をつけて行くことをお勧めします。



しっかり寝る

少し寝不足でも朝は  
とりあえず起きる



# 夏の 疲れ バイバイ!



好きなことで  
リラックス～

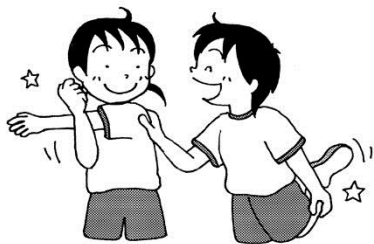
しっかり食べる!



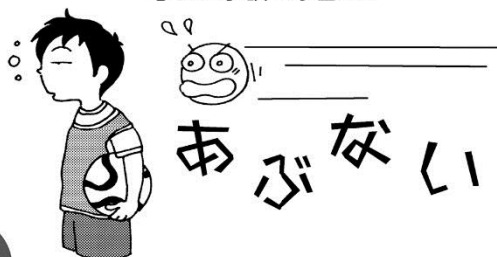
豚肉なんて  
おススメですよ

「起床の時間、食事の時間、寝る時間」この3つを基準にして行動計画をたてると自然とリズムが整ってきますよ。暑いだけで体は疲れるので、リラックスタイムも設けながら、2学期も元気に過ごせるよう、体と心の準備をしていきましょう！

（運動前後のストレッチ！  
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！）



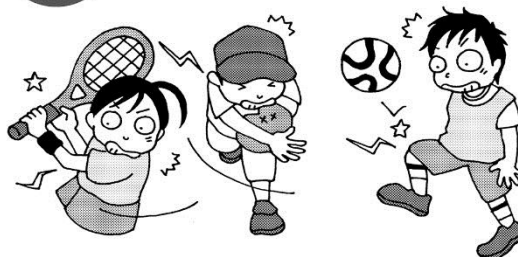
（睡眠・食事はしっかりと！  
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、  
思わぬ事故の原因に！）



## スポーツの秋を安全に楽しむために



（ユニフォームや靴など…  
使う道具もしっかりチェック！）



（「使い過ぎ症候群」に注意！  
ときには休む勇気も必要です！）

### 「足の健康」を守る、靴選び

#### ☆甲☆

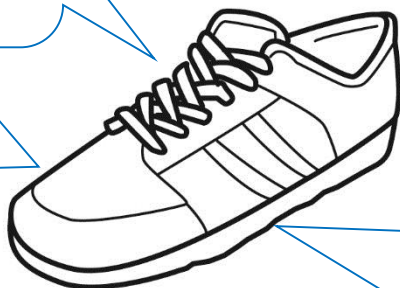
ひもやマジックテープで調節できること。ゆるいとマメができ、きついと疲れやすくなる

#### ☆かかと☆

靴の保護機能の中で一番大切な部分。足をしっかり支えている部分。絶対に踏まないこと。かかとをくわえ込むようにフィットするのがベスト

#### ☆つまさき☆

少しゆとり（1.0～1.5cm）があり、指を全部動かせること



#### ☆靴底☆

足の指に合わせて曲がること。フィット感があること。  
履いている時はすり減ったり、片減りしていないかをいつもチェック！！

### ①朝と夕方大きさが変わる！？

体重がかかり、土踏まず部分が広がってしまったり、血流が足にたまり、むくんだりするため。0.5～1.0cmくらい大きさに差がある。

### ②靴を買うなら午後！？

①の理由から、午後を買うと足が辛くなるのが少ない。人によっては左右で大きさや幅が若干違うこともあるので必ず両足とも試し履きをすること。

### ③選び方のポイント

シューズのかかとの下とつま先を両手でもって内側に軽く押ししてみるとどの位置で反りかえっているかがわかる。かえりの位置はシューズの指先から3分の1、かかとから3分の2位がベスト！ただし、必要以上にやわらかいものは避けよう。

