保健だより

９ 月

令和８年９月７日
氷見市立西條中学校
保　健　室

今年の夏は猛暑日を超える「酷暑日」が設定されました。外で活動ができないほど暑くなったり、警報級の大雨になったりと、室内で過ごす時間も多かったと思います。２学期が始まって１週間たちました。生活リズムを学校モードに切り替えて、残暑を切り抜けましょう。

秋は気持ちの切りかえの季節？



新学期の初めは学校のペースに体と心をなじませていく時期。「やる気がなんとなく出ない」と感じる人もいるかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休みにくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子ではない」だけです。

そんなときこそ、「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に5分だけ向かってみる、１日１回は深呼吸をする。何かやったという、それだけで心のエンジンは少しずつ動き出します。



ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましょう。

保健室では、もやもやしている人へ背中を押す手伝いをします。

9月９日は救急の日　運動・活動前には、けがのないように心がけよう！



けが予防は「自己管理」が大切！　　**落ち着いて、応急手当ができるようになろう。**

夏休み中、運動不足気味だった人や汗をあまりかかなかった人。まずは毎日の登下校や清掃で体を動かすことに慣れましょう。

運動会は9月19日（土）です！

イテテ… 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。

