

# スポーツでのけがを防ぐために

中学生以上になると、スポーツの強度が上がり、ケガのリスクも高くなります。ケガなくスポーツを楽しむために、ウォーミングアップとクールダウンのケアを行いましょう。



**ウォーミングアップの目的**

- ☆体を暖めさせる
- ☆ケガを予防する
- ☆びくびく気持ちの準備を整える



運動前のウォーミングアップは必ず行おう

体が暖かくなると、筋力の温度も上がり、スムーズに動くことができます。



ストレッチを行うことで、体の柔軟性が高まります。

ウォーミングアップとして、ウォーキングやジョギングを取り入れます。お尻や膝関節、肩甲骨の付近に運動靴やカーブシューズなど、お気に入りのシューズを履いて、ケガのリスクが高まったりします。



ウォーミングアップの最後は、それぞれの競技に連動するに合わせた柔軟性取りを行います。これによって、今季の何回運動もバツグンです。

スポーツを行う際には、ウォーミングアップからクールダウンまでしっかりと行い、ケガの予防につながります。いつも同じシューズを履かないで、シューズを履き替えてください。

**保護者のみなさまへ**  
 体育祭直前になり、練習にも力が入っています。過ごしやすい気温になってきたため、日中の活動では汗をかきやすくなります。水分補給、水分の用意をお願いします。行事やテストが本格化する頃には、体調不良が見られます。適切なケアと十分な休息を促す声かけをお願いします。その他お子様の健康に關するご心配がございましたら、学校までご連絡ください。

**クールダウンの目的**

- ☆運動による疲労をとり
- ☆体の負担を和らげる



ウォーミングアップ程度の軽めの全身運動や、体をほぐすストレッチがおすすめです。

運動による筋肉の中に乳酸や疲労物質を排出し、回復を早めたり、筋肉痛の予防にもなります。



水分補給と興奮をオフにすることが大切です。水分補給も忘れずに行ってください。

10月になって一気に秋らしくなりました。朝晩は少し肌寒いと感じます。日中との気温差が大きいため、上着を肌着以上に上手に調節しましょう。特に、急に寒くなることもあります。就寝中に体を冷えさせないように、秋冬用の代わりや布団の準備をしていきましょう。

学校では体育祭の準備、練習がすすんでいます。練習中は汗ばき暑さです。水分補給のための水筒、汗を拭くタオルなど、暑さの対策もまだまだ必要です。毎日たまたま用意しましょう。



## 大切な目 いた 防いでね...

10月10日は  
目の愛護デー  
10.10 → 10.10  
オキズキの日

2021年に行われた健康診断の全国の結果を用意によると、中学生の約60%が視力値が1.0未満（視力検査ではB・C・D）で、30年前より15%増えています。



視力低下の理由No1は**近視**

近視：近くのものが見えやすくて、遠くのものが見えにくい。

近視になる原因は様々です。現代的な理由としては、長時間の近視の物を見る時間が長いため、近視になる時間が増えることが原因です。



こんな顔にも見えていますか？

### 近視の予防は日々の行動から ～ホントはキリ・時間・明るさ～

- ① 物を見るときは、30cmは離しましょう。目とモニターの距離が近すぎると目の周りの筋肉に負担がかかります。姿勢を伸ばして物を見るように自然に距離をとることが大切です。
- ② 30分に一度は目を休めて遠くを見よう。遠くを見るときは目の周りの筋肉を緊張させないようにしましょう。ホントはキリ・時間・明るさの3つが大切です。



- ③ 適度な明るさを意識しましょう。明るすぎても暗すぎても目には負担になります。また、1日中も見にくい暗さになっていないか注意しましょう。

# ほげんだより

R5.10.16  
 吹田西立  
 吉江中学校  
 保健室