

9月に入って暦の上では秋ですが、まだまだ真夏のような暑い毎日が続いています…。地区陸上に向けての練習、部活動等、屋外で活動する機会がたくさんあります！熱中症やケガには十分気を付けましょう！！

行事が盛りだくさんで忙しい毎日ですが、疲れをためないようにリラックスする時間も大事にしましょう♪

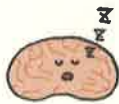


たっぷり睡眠とれていますか？

夏休みが終わって2週間経ちますが、保健室には、睡眠不足による体調不良者がちらほら…。たっぷり睡眠をとって、心も体も元気に過ごしましょう♪

Q 睡眠にはどんな働きがあるの？

- ①体を成長させる
→寝ている間に「成長ホルモン」が分泌される！
- ②脳を休ませる
- ③体の疲れをとる
- ④心が安定する



Q 睡眠時間はどれくらい必要？

☆いろいろな説がありますが、中学生では7～8時間の睡眠が必要と言われています。



Q 7～8時間眠れば、何時に寝てもいいの？

☆成長ホルモンのゴールデンタイムは夜の10時～2時といわれています。
なんと、他の時間の2倍の成長ホルモンが分泌されます。



Q よい眠りのために工夫することは？

- ①ぬるめのお風呂に入る
- ②音楽を聴いたり、本を読んだりする
- ③軽いストレッチをする
- ④部屋の明かりを暗くする



覚えておこう！スポーツ障害の予防法と手当

けがの手当



☆打撲、ねんざ、つき指、肉離れ等、スポーツで多いケガは、RICE処置が有効です！
痛みや腫れを抑えることができ、回復を早めることができます。

R = Rest(安静)



I = Icing(冷却)



C = Compression
(圧迫)



E = Elevation(挙上)



よくあるスポーツ障害

☆オスグッド病

膝下を痛める→



☆野球肘

(骨の一部が
はがれることも)



☆テニス肘



痛みがある部分

予防方法

☆運動前のウォーミングアップ

→体温が上昇し、ケガが起こりにくくなる

☆運動後のクーリングダウン

→疲労回復を促進する

