

# 保健だより 11月

平成 27 年 10 月 30 日

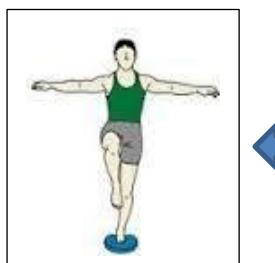
南陵中学校 保健室

No.8

## 11月の保健目標 正しい姿勢を心がけよう

### 「けがの予防」に、片足立ちをして、姿勢を確認してみよう！

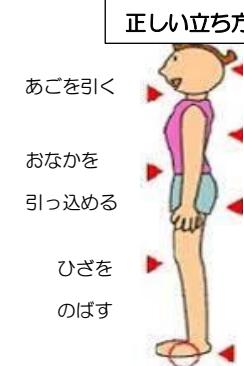
スポーツで多い下肢(股関節より下の足部分)のケガの発生には、体のバランスが関係しています。バランスの偏りには気づきにくいことがあります。そのまま、競技に入ってしまうと思わぬケガにつながるので、ウォームアップの前に、まず、片足立ち姿勢で確認するとよいそうです。



正常な骨盤は、立っている方の足にやや傾き、股関節や膝や足首に、真っ直ぐに体重を伝えています。



体の軸を意識して両足で立つ。  
頭のてっぺんからお尻まで貫く 1 本の棒としてイメージ。  
その棒を上に引っぱりあげる  
ようにして立ち、そのまま、  
片足に重心を移す。



#### 正しい立ち方

あごを引く  
おなかを  
引っ込める  
ひざを  
のばす

上に引っぱら  
れる気持ちで  
背筋を伸ばす  
引きしめる

重心はくるぶし  
の前あたり

軸がずれると

骨盤が反対に傾く

関節にかかる体重が内側や外側に偏る

下肢の関節に障害が起こりやすくなる！



### 運動前に動的ストレッチを！

体を動かしながら関節などを回す。ラジオ体操やサッカーでいう「ブラジル体操」など。股関節のストレッチは、動かす方の足を 1 本の棒として振り子のように前後に振る「ふりふりストレッチ」がよい。

### 11月8日は「いい歯の日」



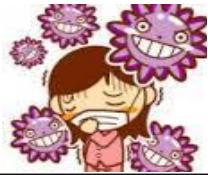
忘れてませんか？  
早く、  
治療しましょう！

4月の歯の検査で  
治療のお知らせが出た人  
(要観察を除く) **62人**

9月 10 日現在  
治療が済んだ人  
**16人**



11月9日は「いい空気の日」



### ポイント1 空気の性質を利用する

冷たい空気は低いところから、暖かい空気は高いところから出ようとします。

### ポイント2 風邪の流れを利用する

風の入ってくる窓と、もう一つ、できるだけ遠くの窓を開けて空気の通り道をつくります。

### ポイント3 換気扇を利用する

家庭では、換気扇もつけましょう。空気をかくはんするので効果的です！

## まちがいさがし⑦



かぜ予防をはじめ、感染症の  
予防は、  
まめな手洗いかう！

インフルエンザの予防接種をする人は、

早めに受けましょう！

予約しましたか？

毎年、冬になると、インフルエンザが流行します。

インフルエンザの予防接種を受けるつもりの人は、免疫がつくまでに時間がかかるので、早めに受けておきましょう！

