

# ほけんだより 3月

令和4年3月1日 身延中学校保健室

手がじかむような寒さが続いていましたが、ここ数日は春の訪れを感じるような陽気の日も増えてきましたね。グラウンドの梅も赤く色づき、視覚的にももうすぐそこまで春がやってきているなど実感します。とはいえ、朝晩はまだまだ冷え込みます。風邪をひいてしまわないように、服装で調節しましょう。そして・・・花粉症をお持ちのみなさんにとっては、本格的にツライシーズンが始まりますね・・・。早め早めの対策を心がけてください。

花粉症対策の基本は、とにかく花粉を避けること！

薬を服用する際は、決められた用法・用量を守って服用するようにしましょう！

花粉症の症状とコロナの初期症状はとても似ていて、お医者さんでも見分けが難しい場合があります。いつもの花粉症の症状とちがうな・・・という場合には、まあ大丈夫でしょ！と様子を見るのではなく、受診をして医師の診断を受けるようにしてください！！

## 3月3日は 耳の中がはれたり痛んだり... 中耳炎に気をつけよう



急性中耳炎	慢性中耳炎	滲出性中耳炎	中耳炎になったら
急に炎症が起これば、耳が痛くなる。	炎症が長く続き、耳漏や聞こえが悪くなる。	耳の中に液がたまって聞こえが悪くなる。	放っておくと治りが悪いので耳鼻科で治療を。

「耳鳴りがしている」「痛みがある」「耳が詰まる感じがする」「聞こえにくい」というような症状がある場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう！

こんな気持ちの人、いませんか・・・??



体育で思いっきり運動したいな・・・  
身体を動かしていなさすぎて、なんだか気持ちがモヤモヤする・・・



部活が私の生きがだったのに、こんなに活動できないなんて  
ツラすぎる・・・  
次の大会で優勝目指しているのに、いつ活動再開されるの？



運動苦手だから、僕的にはこの状況でも気にならないな。  
それにしても、なんだか最近カラダがダルい気がするな・・・

Let's try

自宅でトレーニング！！

そんなみなさんにオススメしたい！！

体育も思う存分動けない・・・部活もできない・・・運動が大好きなみなさんにとって今は、本当にツライ状況が続いていると思います。しかし、運動が苦手だと感じる人にとっては、ラッキー？・・・いや、実はそうではありません。

みなさんは今、将来、健康な人生を過ごすための体をつくる大切な時期です。食事・睡眠、そして、適度な運動は、成長期のみなさんの健康を支える重要な三要素と言われています。どれかひとつが欠けても健康な生活とはいえません。

感染症対策を優先せざるを得ない状況なので、学校でみんなが思いっきり動くということはなかなかできないけれど、それぞれのお家で各々が運動することはできます。

カラダを適度に動かすことで、ストレス発散になったり、体力が向上して、カゼなどをひきづらい体づくりにもつながったりします。また、何もしていないままの生活を続け、活動が再開されたときに、いざ動こうと思ってもいきなりカラダは今までのように動いてはくれません。未来の自分のために、今、できることを始めませんか？

裏面に資料を載せてみました。参考にしてみてください。



うごきづくり説明

少（すこ）しずつ大（おお）きく動（うご）かていきましょう。  
痛（いた）みがないはんいでおこないましょう。

①インチワーム

うでたてふせの姿勢（しせい）から足（あし）だけ動（うご）かして手に近（ちか）づけていきましょう。元（もと）の姿勢に戻（もど）り、次（つぎ）は手だけ動かして足に近づけていきましょう。繰（く）り返（かえ）しましょう。10回ぐらいおこないましょう。

注意点（ちゅういてん）  
ひざが曲（ま）がらないようにしましょう。



②スパイダーウォーク

うでたてふせの姿勢（しせい）から足（あし）を手（て）の横（よ）にふみだしましょう。反対（はんたい）の足（あし）もおこないましょう。左右（さゆう）で10回ぐらいおこないましょう。

注意点（ちゅういてん）  
お尻（しり）が浮（う）かないようにしましょう。



③キャットドッグ

よつばいの姿勢（しせい）から頭（あたま）を前（まえ）に倒（たお）し、背中（せなか）を丸（まる）めていきましょう。次（つぎ）に頭（あたま）を後（うし）ろに倒（たお）し、背中（せなか）を反（そ）っていきましょう。できるだけ大（おお）きく動（うご）かしましょう。丸（まる）める、反（そ）るを10回ぐらいおこないましょう。

注意点（ちゅういてん）  
痛（いた）みがないはんいで大きく動かしましょう。



④よつばいかいせん

よつばいの姿勢（しせい）から体（からだ）をひねりうでを開（ひら）いていきましょう。目線（めせん）は指先（ゆびさき）を見（み）るようにしましょう。反対（はんたい）もおこないます。左右（さゆう）10回ずつおこないましょう。

注意点（ちゅういてん）  
まっすぐに回（まわ）していきましょう

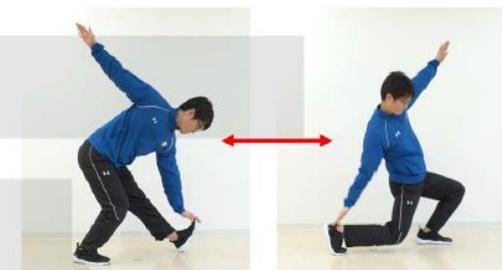


うごきづくり説明

⑤つま先（さき）タッチ、かかとタッチ

足（あし）を前後（ぜんご）に開（ひら）いて立（た）ちます。前（まえ）の足（あし）のつま先（さき）をひざを伸（の）ばしてタッチしましょう。次（つぎ）に後（うし）ろの足（あし）のかかとをひざを曲（ま）げてタッチしましょう。反対（はんたい）もおこないます。10回ずつおこないましょう。

注意点（ちゅういてん）  
バランスを保（たも）ちましょう。



⑥かいせんつま先（さき）タッチ

足（あし）を大（おお）きく開（ひら）いて立（た）ちます。体（からだ）をねじりながらつま先（さき）をタッチしましょう。右手（みぎて）で左足（ひだりあし）、左手（ひだりて）で右足（みぎあし）をタッチします。10回ぐらいおこないましょう。

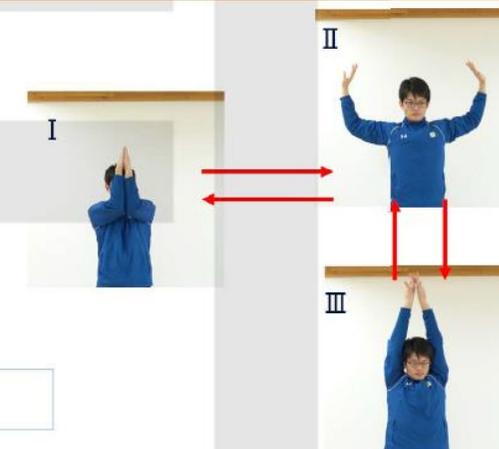
注意点（ちゅういてん）  
ひざが曲（ま）がらないようにしましょう。  
お尻（しり）が動（うご）かないようにしましょう。



⑦かたウィング

I 手（て）のひらからひじまでくっつけてうでを上（あ）げましょう。  
II かたの高（たか）さでうでを開（ひら）きます。手のひらは外（そと）に向（む）けましょう。  
III そのまもうでを上げ、頭（あたま）の上（うえ）でくっつけます。  
I → II → III → II → I の順（じゅん）で繰（く）り返（かえ）しましょう。5回ぐらいおこないましょう。

注意点（ちゅういてん）  
しっかりかたの高（たか）さまでうでを上げましょう。



資料：「いっしょに体をうごかさう！（小中学生＋保護者向け）」by 京都トレーニングセンター×京都府スポーツ振興課(<http://www.kyoto-tc.com/news/00000102.html>)  
\*トレーニングの動画や他のトレーニング方法なども紹介されているので、参考にしてみてください。