ほけんだより 9

２０２３年９月２９日
摂津市立第二中学校
保　健　室

２学期が始まって早一か月。文化発表会の取組、中間考査と慌ただしい毎日でしたね。次の大きな行事は体育大会です。先週から少しずつ練習が始まっていますが、クラスや団で一致団結して、楽しい思い出を作ってほしいと思います。

忘れずに ウォームアップ と クールダウン

体育大会の練習で、朝練なども始まります。普段より運動量が増えると考えられますが、運動をする前後にはストレッチを忘れずに行いましょう。

ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温め、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスの向上、けが予防にもなります。

クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

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。

ケガに注意

毎年、２学期はケガが増える時期です。防ぎようのない突発的なケガもありますが、学校で起こるケガの多くは、気をつけていれば防げるものです。校内で走らない、ホールで暴れないなど、一人ひとりが心がけて落ち着いて過ごせるようにしましょう。