

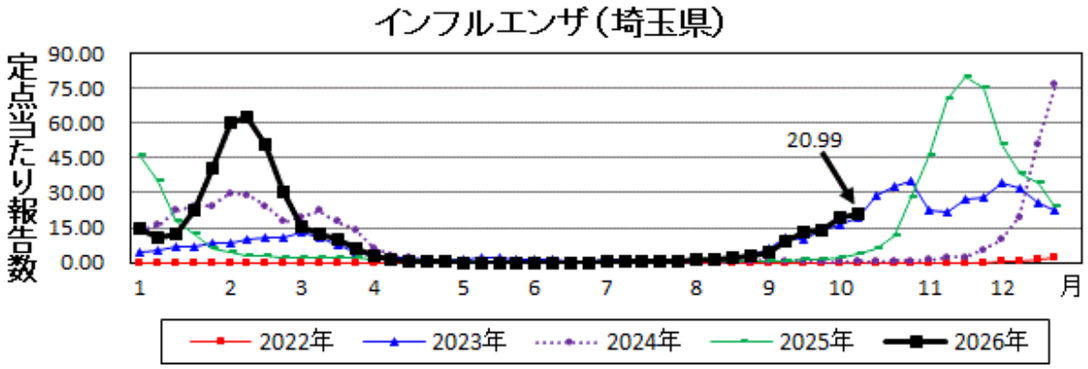
令和８年１０月１９日
秩父市立大田中学校
保健室

１０ 月に入り、校内長距離大会、中間テスト、1･2 年生は林間学校、そして運動会練習がスタートしています。みんな気合いで頑張っていますが、疲れが見えている人もいます。また、9 月に雨が多かったせいか、10 月になって急に運動をしたため、肉離れなどケガをする人も見られます。ストレッチなどで十分筋肉をほぐしてから運動をしましょう。



インフルエンザの流行注意報が発令されました！！

９ 月ごろから、インフルエンザの感染者が増え続けています。本校では、まだ感染者は出ていませんが、秩父郡市の学校では学級閉鎖をしたところもあります。今後さらに増加が予想されますので、健康管理に注意していきましょう。



インフルエンザを予防するため、「外出後の手洗い等」「換気」「十分な休養と バランスのとれた栄養摂取」など、感染予防に努めましょう。また、体調不良時には周囲の人への感染を防ぐため、できるだけ外出を避け、マスクの着用等咳エチケットを心掛けましょう。

ストレッチは“深い呼吸”を意識して



ストレッチでぐーっと体を伸ばすとき、つい息を止めてしまっていませんか？

息を止めると体が緊張して、筋肉が強張ってうまく伸びなくなります。つまりストレッチの効果が不十分になり、ケガにつながる危険があります。

反対に、深い呼吸をしながら体を伸ばすと、リラックスして力が抜け、筋肉が柔らかくなります。伸ばす時にゆっくりと息を吐き、戻す時に息を吸うのもポイント。反動をつける必要もありません。

筋肉は「むりやり伸ばす」のではなく、「やさしく伸ばしてあげる」。効果的なストレッチで、安全に運動を楽しんでください。



もうすぐ運動会

～運動会前に増えるけがに注意～

◎練習量の増加による疲労の蓄積
運動会まであと１週間、放課後練習に加えて、朝練も始まる為、運動量がされに増えます。

・連日の運動
・慣れない動き
・休息不足

◎準備不足（ストレッチ不足）
練習前には全体で準備運動をしていますが・・・

・ウオーミングアップが不十分
・ストレッチ不足
・いきなり全力で動く

◎急な運動による筋肉のトラブル
普段の運動量より急に運動量を増やしたり、激しい運動をすることで筋肉に負担が・・・

・筋肉が固いまま動く
・柔軟性の不足
・筋肉関節の急な負担



運動会前に意識してほしいポイント!
・練習前のストレッチはしっかり行いましょう。練習後も自主的に十分行うと効果的。
・しっかり睡眠をとりましょう。
・お風呂にしっかり浸かって、疲れをとりましょう。
・痛みを感じたら、休憩しましょう。