

# ほけんだより

西尾東高校  
H29. 7

● 何の数でしょう?!

● 西尾東の ○○ の数は・・・ **124** ?

● 正解は・・・ **今年に入ってからケガをした人の数です** ⚠

※3ヶ月で**100人以上**の人がケガをして保健室へ来室しています!

大切なのはケガを繰り返さないこと! 「しかたない」で終わらせず、ケガの原因や改善すべき点を考えてみてください。

育祭に向けて  
体や動活部

**夏本番!**  
ケガをしにくい体づくり



みなさんは毎日ストレッチしていますか? ストレッチとは、体の部位を伸ばすこと! 起きてすぐ伸びをしたり、勉強中に疲れて首を回したり、意識していなくても人はストレッチをしています。それは、筋肉を伸ばすと「気持ちが良い」ことを体が知っているから。気持ちが良いから、続けられる。そこがストレッチの魅力です。

もうすぐ夏休み。夏休みになると部活動の大会や文化祭・体育祭に向けて準備が始まります。競技やステージで活躍するためにも、体の準備始めませんか?

ケガをしにくいのは **やわらかい筋肉!**?

運動しているときに筋肉は伸びたり縮んだりを繰り返していますが、どこかの筋肉が伸びにくくなっていると、周りの筋肉にも影響を及ぼし、腕や足などの可動域が狭くなってしまいます。筋肉が硬く、動作が制限されてしまうと、ケガの原因につながります。

よくケガをしてしまうあなた! **カラダ、カタクありませんか!?**



運動をするからには上手になりたいですね? 早い上達に重要なのもストレッチです。運動前にストレッチを行うことで関節の可動域が広がり、ケガの予防だけでなく、スポーツやダンスも早く上達し、楽しく運動を継続することが出来ます。

ストレッチが体に良い理由



\*ケアをすることで1日の疲れが飛んでいく

毎日続けることで、筋肉がやわらかくなり、血行が促進され老廃物が外に出やすくなります。すると、疲れにくく、太りにくい体質に!

いつでも  
元気な体



※のやわらかさポイント

check  **立った状態で、前屈して床に手がつかますか?**



**腰を痛める危険性あり!**

\*前屈で手のひらが床につくようになると、腰痛の予防・腰椎分離症の再発を防げます。



もも裏が硬い  
タイトハムストリング  
は、故障の原因に!

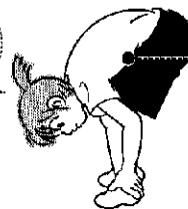
効果的な  
ストレッチ

ジャックナイフ・ストレッチ

- ①しゃがんで足首を握る
- ②膝をできるだけ伸ばす



この状態で  
ゆっくり  
10回繰り返す



1セット  
1回10秒×5回

1回6秒以上

胸と太ももが  
離れないように注意!

息を吐きながらゆっくり  
行うことで、効果UP↑↑

このストレッチは  
簡単そうに見えて  
案外できない人が多いです

\*友達と一度やってみてください

**今年の保健委員の文化祭テーマは運動についてです。**

他にも、効果的なストレッチを紹介する予定ですので、文化祭をお楽しみに!

- 体が硬い人
- ケガを繰り返している人
- 部活動で活躍したい人
- 健康に興味がある人
- 美しい体のラインを目指したい人

あつまれ~!

