

# すこやか

令和2年9月1日  
高郷中学校  
No.7

- 9月の保健目標 ○  
安全な生活をしよう

2学期が始まって1週間がたちました。暑い日が続いていますが、学校生活のリズムに戻ってきましたか？まだまだ気温・湿度の高い日が続くようです。引き続き「マスク着用」「水分補給」「適度な休養」を心がけながら過ごしてください。

## 健康診断が始まります

○延期していた学校医による健康診断を行います。可能な限り感染対策をして実施します。



月	日	曜	検査項目	時間	対象学年	備考
9	10	木	耳鼻科検診	13:45~	全学年	鼻をかんでおくこと
	11	金	健康診断事前調査票配付		全学年	保護者の方が必要事項を記入し、 <u>17日(木)</u> までに提出してください。
10	1	木	内科検診・結核検診 運動器検診	13:30~	全学年	上半身は学校指定Tシャツを着用すること
	8	木	歯科検診	8:30~	全学年	朝の歯みがきを忘れないこと
	調整中		眼科検診	調整中	全学年	メガネ使用者はレンズを拭いておくこと

## スポーツの秋！ケガ等に注意

### ☆ 筋肉痛はどうして起こるのか？

筋肉痛とは運動により傷ついた筋繊維を治そうとするとときに起こる痛みで、この働きで皆さんは体により良い筋肉がついていきます。つまり、筋肉痛は体が引き締まったり強くなったりしているサインです。

### 筋肉痛を防ぐ5つの方法

- ①運動前の栄養補給 → 傷ついた筋肉を治すために蛋白質・ビタミンB1を摂ろう。
- ②ウォーミングアップ → 運動前に軽いストレッチをして、動かしやすい状態にしよう。
- ③こまめな水分補給 → 血流が悪いと酸素や栄養が流れにくくなるため、筋肉痛が起こりやすくなるため、水分補給をしよう。
- ④クールダウン → 運動後も軽いジョギングやストレッチでゆっくりしめくくろう。
- ⑤毎日の軽い運動 → 普段から軽い運動（ウォーキング等）をしておくと筋肉が少しずつきたえられ、筋肉痛になりにくくなります。

