

9月のほけんだより

2022.9
意岐部中
ほけんしょ

2学期が始まり、約2週間が経ちました。夏休みモードから学校モードへはもう切り替わりましたか?運動会に向けて、クラスや学年でもみんなが工夫をし、意見を出し合ってとりくんでいる姿を見ると、「2学期が始まったな~」と実感します。疲れも出てくる頃でしょう。リラックスする時間もつくって、心身ともに元気に過ごしましょう。

じぶん からだ

自分の体をチェックしよう



9月は運動会もあり、運動する時間が増えると思います。部活動で運動部に所属している人は普段から運動をしていると思いますが、この機会に一度、自分の体の柔軟性をチェックしてみましょう!!柔軟性が低下している人は、ぜひストレッチを実践してみてね♪(ストレッチはすべて、痛みを感じない程度にしましょう!)



両脚を閉じてしゃがみこむ

かかとが浮かずにしゃがめるか?

できない人は...

足首の柔軟性が低下しています。



どちらかの
かかとだけが浮く
なども要注意サイン



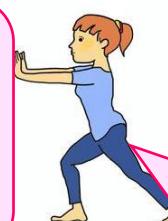
【足首の柔軟性が低下すると起こりやすい痛みやケガ】

ふくらはぎの肉離れ・シンスプリント(ふくらはぎの内側に痛みが発生する症状)・足首の捻挫…など

★足首の柔軟性を高めるストレッチ★



かたひざ せいざ
片膝を正座のような形
にして座る。ストレッチし
たい方の足の膝を抱え
るようにして、しゃがむ。



かべ お
壁を押すような体勢にな
り、ストレッチしたい方の
足を後ろに出て膝を伸
ばし、かかとを浮かさない
ようにする。

◆うつぶせに寝て、パートナーに足先を押してもらう

かかとがお尻につくか?お尻が浮き上がりずにできるか?

できない人は...

太ももの前の柔軟性が低下しています。



【太ももの前の柔軟性が低下すると起こりやすい痛みやケガ】

膝の痛み(オスグッド・シュラッター病・ジャンパー膝)…など

★太もも前面の柔軟性を高めるストレッチ★



ストレッチしたい方の足
を後ろにのばす。反対の
足の膝を曲げて体重を
下(やや前方)にかける。



壁に手をついてまつ
たすぐ立つ。ストレッチ
したい方の足のかか
とをお尻につけるよ
うに膝を曲げる。

◆仰向けに寝て、膝を伸ばした脚をパートナーが 持ち上げる

骨盤がねじれることなく90度付近まで上がるか?

できない人は...

太ももの後ろの柔軟性が低下しています。



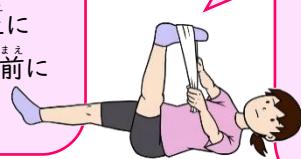
【太ももの後ろの柔軟性が低下すると起こりやすい痛みやケガ】

腰の痛み(腰椎分離症・腰椎椎間板ヘルニア)・太ももの後ろの肉離れ…など

★太もも後面の柔軟性を高めるストレッチ★



ストレッチしたい方の
足を前に出して腰掛
ける。つま先は上に
むけて上半身を前に
倒す。



ストレッチしたい方の
足の裏にタオルをひつ
かけて、反対の足が浮
かないようにしながら、
足を持ち上げていく。
このときに可能な限り
膝は伸ばす。