

ほけんだより 9月

平成29年9月1日
猪苗代町立吾妻中学校
発行責任者：大竹芳絵

2学期が始まって、1週間が過ぎました。学校生活が再スタートしましたが、体調はどうか？

今年は雨の日が多く、蒸し暑かったり涼しかったりと天候や気温の変化が激しいですね。今後は、行事や新人戦に向けての部活動など、毎日があわただしく過ぎていきますので、新学期疲れが出ないように意識して休息をとるようにし、規則正しい生活を心がけましょう。

9月の保健目標は、『けがの予防』です。



～けがや体調不良にならないように、自分でできること～

けがや体調不良にならないよう、また、自己目標が達成できるよう、いつも自分で考えながら生活できていますか？

9月は全会津駅伝大会、新人陸上大会、北会津新人戦などの大会があります。普段の生活習慣における予測や準備が不十分だと、いざというときにけがをしたり体調を崩したりしがちです。今から準備をしっかりと整えて、大会では自己目標が達成できるといいですね。


部活動を引退した3年生は運動量が減り、体育の授業の時に体力の低下を感じることもあると思います。そのようなときは日頃の生活を振り返り、自分の課題を早く見つけて、改善に努めるようにしましょう。

スポーツ前は…


**早く寝て、
十分な睡眠！**



しっかり朝ごはん！



準備運動！



スポーツ前・中・後

こんなことに気配りを

スポーツ中は…

**こまめに休憩！**

**水分補給！**

スポーツ後は…

**整理運動！**