

# HEALTH



愛知県立丹羽高等学校 生徒保健委員会



春の訪れを感じる季節になりました。3年生が卒業して、寂しさを感じている人、進級へのプレッシャーを感じている人もいるでしょうか。もしも気分が落ち込みそうなら、球技大会でたくさん体を動かしたり、思いっきり声を出して応援してみるのもおすすめです。

## 球技大会で最高のパフォーマンスをするために:

十分な睡眠



しっかり朝食をとる



爪を切る



水分補給

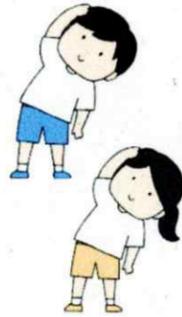
熱中症にはなりにくい季節ですが、空気は乾いているため、スポーツドリンクなどの水分補給が必要です。運動中や運動前後、こまめに水分を取るようにしましょう。



準備体操

ラジオ体操のような体温を上げる体操やストレッチをして、体を動かしながら筋肉をほぐしておきましょう。

体温を上げることで、筋肉の柔軟性が高まり、反応速度も上がります。

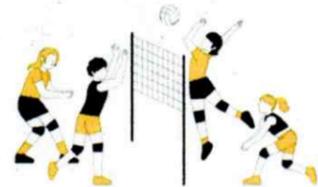


クールダウン

ゆっくりとストレッチすることで筋肉をリラックスさせ安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。

## 「あと一歩」の無理に注意!

球技大会で多いのが、突き指や足首の捻挫です。自分の体力以上の動きをしようとする、足がもつれて転倒しやすくなります。まずは自分のコンディションを把握しましょう。



# 心の健康



嫌なことや不安なことがあるとふだんの生活に影響が現れることがあります。

★どんな影響が出る?

- ・食欲がなくなる
- ・ぐっすり眠れなくなる
- ・頭やお腹がいたくなる

★どうすれば良い?

- ・自分の好きな事をする
- ・一人で抱え込まずに身近な人に相談してみる

2023年2月健康教室

## 次の学年へのステップを!

春休みは次の学年へのステップのために、心やからだのまわりのことなどでじゅんぴをするチャンス!

(ステップ1) 早寝早起きや朝ごはん排便などの生活リズムを整えましょう。

(ステップ2) 洋服や上ばき、くつなどのサイズを確認して合わなくなったものは新しくしましょう。

(ステップ3) 使わなくなったものを片付けましょう。



2023年3月健康教室