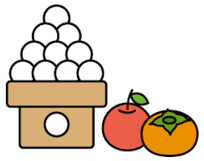
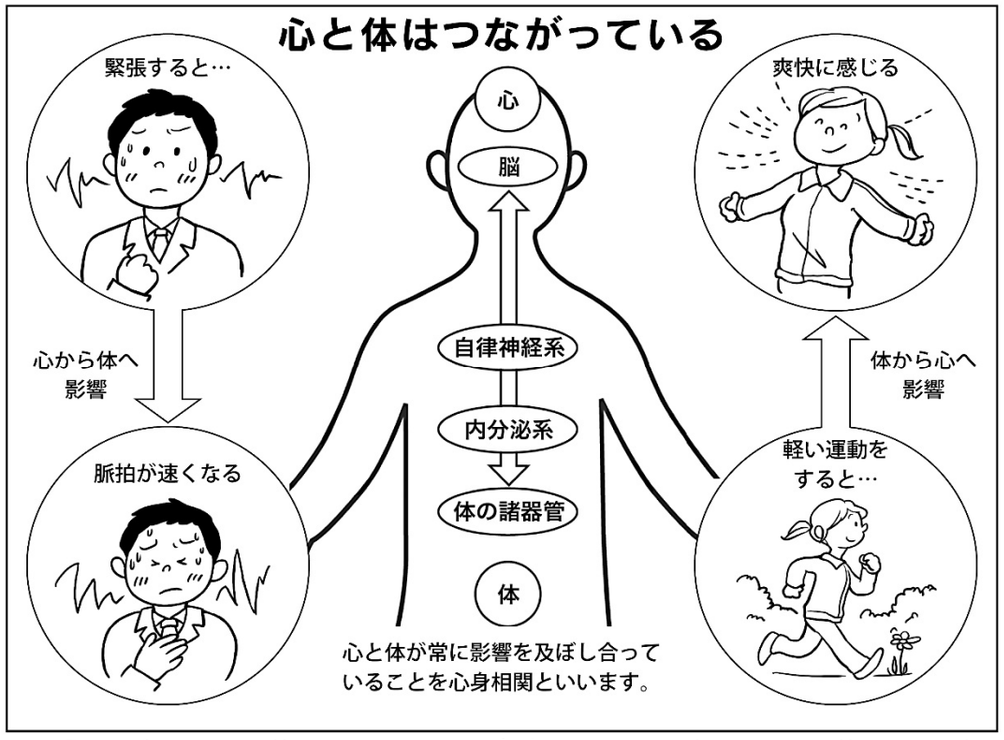
# ほけんだより９月号



２０１８年９月１２日
茨木市立平田中学校　保健室

あっという間に文化発表会が近づいてきました。行事などの大事な日の前後は、心身ともに疲れがたまりやすいです。いつもと体調が違うな・・・と感じたときは我慢せず、身体を休めて、当日に向けて体調を整えましょう！

## ○●辛い気持ち、我慢しないで！●○




上の図のように、心と体はつながっています。心がしんどいときに、体もしんどくなってくるのは、自然なことです。

体がしんどいなぁと感じるときは、睡眠をとり、ゆっくり休養するのが大切です。気分がモヤモヤするなあ…というときは、その気持ちをノートに書いてみたり、友だちや先輩、家族、先生など、あなたの周りにいる人たちにお話ししたりしてみましょう。

悩みを話すのは、はずかしいことでも弱いことでもありません。誰かに自分の話を聞いてもらうことで、気持ちが楽になることがあります。うまく伝えようとしなくて大丈夫。「ストレスたまってるねん・・・」「いま、しんどいねん」など、辛い気持ちを誰かに伝えてみてください。



***一人で抱えこまないで！！***

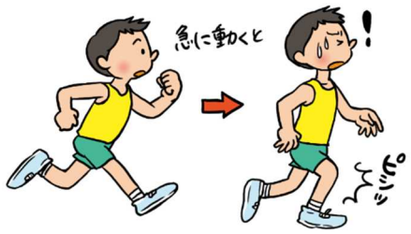
## ○●スポーツ障害に注意しよう●○



長期間、スポーツで同じ動作を繰り返すことで筋肉や骨、腱(けん)の使いすぎにより、痛みが生じることをスポーツ障害といいます。野球ひじやオスグッド病、ジャンパーひざなどが有名です。スポーツ障害を防ぐためにできることを、知っておきましょう。

### ☆スポーツ障害を防ぐためにできること★

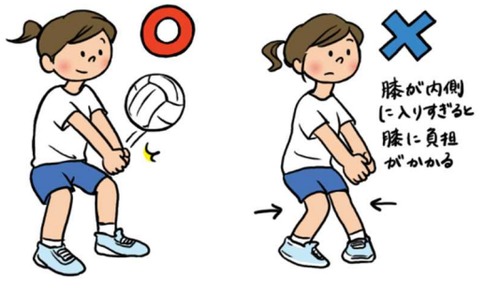
**①ウォームアップ・クールダウンをしっかりと！**



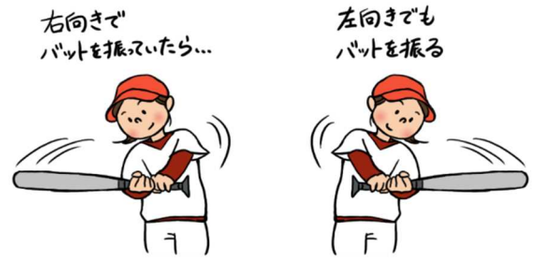

**②運動の途中で休憩を入れて、身体を休める**




**③正しいフォームを身につける**




**④バランスよく運動**




**⑤痛みや異常がないか、自分の身体をチェック**

