



11月の保健目標 姿勢に気をつけよう



朝夕は寒いと感じる季節になってきました。寒さに慣れないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬よりも寒く感じることがあります。背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いている人はいませんか？寒さで丸まった体を、ストレッチをしてほぐしてみましょう。背筋をピンと伸ばすとかっこいいですよ！

★ 心と体をほぐすストレッチにちょう戦 ★

ストレッチを正しく行うと、体のじゅうなん性を高めてけがの予防につながるほか、正しい姿勢をたもったり、疲れを回復しやすくする効果も期待できます。

ストレッチをするときの注意

- ① 深く呼吸をしながら行いましょう。
- ② 伸ばしたい筋肉を意識しましょう。
- ③ 反動をつけず、ゆっくり伸ばしましょう。
- ④ 痛みを感じたらやめましょう。

いずれも、
15秒か30秒
ずつ行います。



うで・かたのストレッチ

腕を伸ばし、肘のあたりを片方の腕で押さえながらゆっくり引き寄せる。

アキレス腱のストレッチ

かべを支えにし、前の足に体重をかける。後ろの足はかかとを地面につけて、太ももまで伸ばす。

前もものストレッチ

かべにつかり、つま先を持ち、少し上方に引き上げて、止める。

かぜやインフルエンザにならないために

季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。生活リズムを整えて、風邪に負けない体を作りましょう。

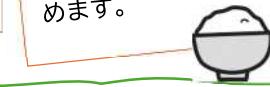
しっかり睡眠!

十分な睡眠をとることで、体力や免疫力が回復します。



バランスのいい食事

主食・主菜・副菜をバランスよく食べることで、免疫力を高めます。



うがい・手洗い

のどの奥まで水が届くようにうがいをし、指の一本一本をしっかりと洗いましょう。



11月はマラソン練習・マラソン大会があります。

※汗拭きタオルを持たせてください。

※必要に応じて、下着や体操服の着替えを持たせてください。

