

ほけんだより 9月

R5.9/27 (水)

NO.6

岩沼高等学園川崎キャンパス

こんげつ ほけんもくひょう
* 今月の保健目標 *

じぶん からだ きた
自分の体を鍛えよう

きせつ なつ あき きおん さ しき なに たいちょう くす
季節は夏から秋へ…。気温も下がってきましたね。この時期は何かと体調が崩れがちです。

たいちょうかんり き
体調管理には気をつけていきましょう！

からだ うご ほね きんにく きた え ない と 少し ずつ よわ 弱 くなっていきます…。

からだ うご こと の こうか は たくさん あります ☆

ぜひ、普段の生活のなかに、取り入れてみて下さい！

ウォーキング
ランニング



ストレッチ



筋トレ



うんどう こうか
【運動の効果】

たいりく きんりく たか
・体力、筋力が高まる

すいみん しつ よ
・睡眠の質が良くなる

かいしょう
・ストレス解消、リフレッシュ

たいこうりょく かぜ
・抵抗力がついて、風邪などになりにくくなる

あなたの **つまめ、のびて** いませんか？

われる！



ひっかく！



はがれる！



意外に多い、つまめのけが。つまめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつまめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつまめもお忘れなく！



感染症について

全国的にコロナウイルスだけでなく、インフルエンザなどの感染症も流行しているようです。手洗いや換気など、毎日の感染対策の協力をよろしくお願いします！

マスクの着用は個人の判断になっています。自分の体調や感染症の流行状況などに合わせて、適切に着用しましょう☆