

# 若い樹

宮城県立支援学校岩沼高等学園  
保健だより No.5  
平成28年9月2日

## 9月の保健目標

自分の体を鍛えよう

学校が始まって1週間以上がたちましたが、みなさんの生活や体調は、休み前の状態に戻ったでしょうか。なかなか戻らないな、と思っている人は、意識して規則正しい生活を心がけ、積極的に体を動かすとよいでしょう。

## 身近にできるウォーキングで体を鍛える

暑い夏でしたが、そんな中、運動をしていましたか？  
「運動」と意識するとおっくうになり、逆に体を動かさなくなってしまうので、今回は「手軽な運動」として、効果的なウォーキングについて紹介します。

何気ない「歩行」を運動にかえ、体を鍛える一助にしましょう。

1 基本姿勢/背筋を伸ばして、まっすぐに立つ。

2 目線/10~15メートル先を見る気分。

3 頭/あごをひいて頭はまっすぐ。

4 背筋/肩の力を抜いてリラックス。ピンと身長を伸ばす感じ。腰の位置が上下に揺れないように。

5 腕/ひじは軽く曲げて、肩から腕を動かすようなイメージで、前後に大きくリズムカルに振る。

6 脚/膝はできるだけ曲げないで腰から前に運ぶ感覚。

### 正しい姿勢で

### 効果的なウォーキング

この絵では分かりにくいですが、腕は意識して後ろに振ると効果的です。

歩幅は広く、「自分の身長-100cm」がいいそうです。また、1kmを15分程度の速度で歩くとよいでしょう。



7 着地



つま先で蹴り出すように



指の間を広げて地面をつかむようなイメージ



かかとから着地

こんな効果が  
あります

- ☆ウォーキングには、体の多くの部分を占める脚の筋肉量が増え、基礎代謝量を増やすことでやせやすい体質になる。
- ☆骨を丈夫にする。
- ☆リラックス効果がある。

# 9月9日は救急の日

みなさんは、けがをしたときなどはどうしていますか。  
身近に手当をするものがあるでしょうか。  
救急箱の中をチェックして、必要なものをそろえておきましょう。

## 家庭用救急箱の中身をチェック!

**内服薬**

- 総合感冒薬 (かぜ薬)
- 胃腸薬 • 整腸薬
- 解熱鎮痛薬など

**衛生材料**

- ガーゼ • 包帯
- 絆創膏 • 脱脂綿
- サージカルテープ
- 綿棒など

**外用薬**

- かゆみ止め
- 目薬
- 湿布薬
- うがい薬など

**その他**

- 体温計 • ハサミ
- 毛抜き • 爪切り
- ピンセットなど

※使用期限の切れたものや足りないものはないか、1年に1回は確認しよう!

**SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS**

### 知っていますか? 救急車の呼び方

いざというときのために  
知っておこう

- ① 119番に電話をかけます。  
▼
- ② 「火事ですか? 救急ですか?」と聞かれたら「救急です」と答えます。  
▼
- ③ 今いる場所をできるだけ正確に伝えます。  
(住所や目印となるもの)  
▼
- ④ 事故やけがをしている人の状態を伝えます。  
▼
- ⑤ 自分の名前、電話番号を伝え、救急車が来るまでその場で待ちます。

もしもし

こんなときはためらわずに!

- ・意識がない
- ・けいれんが止まらない
- ・ひどい胸痛・腹痛・頭痛
- ・大量に出血している
- ・判断に迷う

こんなことではかけないで!

- ・いたすら
- ・軽いけが
- ・タクシー代わりに

●携帯電話・スマートフォンからかけるときは

- ・はじめに携帯電話などからかけていることを伝えます。
- ・途中で切れないように今いる場所で立ち止まって話します。
- ・救急車が来るまで電源は切らないようにします。

**SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS**