



令和6年1月15日  
伊豆の国特別支援学校  
伊豆松崎分校保健室

2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。冬休み明け、皆さんの元気な顔が見られて嬉しいです。来月にはマラソン大会がありますね。感染対策と生活を整えて、当日体調ばっちりで見望みましょう。今月の保健指導はマラソン大会にむけて「けがの予防と休養のコツ」を板倉先生が指導してくれました。



疲労につながる原因を考え、疲労をとるためにはどうしたらいいのかを発表しました。



### 【休養のコツ】

- ・静的ストレッチを行う。
- ・食事、特にタンパク質（豚肉）炭水化物（ごはん）、ビタミン（野菜）をしっかり摂る。
- ・湯船につかって、しっかり体を温める。
- ・8時間くらいの睡眠がとれるように、スマホはほどほどにする。



疲労回復には「ゆっくり湯船につかる。」「スマホをやりすぎない。」「睡眠をしっかり取る」などの意見が出ました。

しっかり休養をとって

**もくひょう**  
**ケガ0を目標に**

マラソン大会で力を発揮しよう！

保護者の方へ：各自、家で行う目標を決めましたので聞いてみてください。

じゅぎょう しょうかい  
授業で紹介したストレッチです。やってみましょう。  
ポイントは「呼吸を止めずにゆったりと」



ちようようきん  
腸腰筋のストレッチ



まえ  
前もものストレッチ



ふくらはぎのストレッチ



こし  
腰のストレッチ



お尻  
のストレッチ



腰・背  
中のストレッチ



むね  
胸のストレッチ