

ほけんだより

令和8年9月

大山崎中学校

保健室 No.5

「ケガをしやすいとき」はどんなときだと思いますか？

「疲れがたまっている、睡眠不足、気持ちに余裕がない」といったとき、いつもなら避けられるはずのケガをしてしまうことがあります。急いでいるときや、友達とふざけているときも注意が必要です。

また、体育大会の練習、部活動や習い事などで同じ動きを繰り返していると、体に少しずつ負担が積み重なり、痛みや故障、疲労骨折につながることもあります。

頑張るためには、練習を重ねることだけでなく、十分な睡眠や休養、バランスのよい食事也很重要です。自分の体や心からのサインを見逃さず、健康で安全な毎日を過ごしてください。



やる気が出ない…

やる気出したい…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す

軽くでもいいので
5分くらい動いてみる

アップテンポの
音楽を聴いてみる



フィットネス疲労理論

とは

体力（フィットネス）

－ 疲労

=

自分が発揮できる力・パフォーマンス

とされています。スポーツに限らず、疲労がたまると本来の力を発揮しにくくなります。「疲れたな」「体が重いな」と感じるときは、体からの大切なサインです。

体育大会や部活動、習い事の大会・発表会、中間テストなど、忙しい日々が続くこの時期。練習を重ねることも大切ですが、心と体を休ませて疲労を回復させることも同じくらい大切です。自分の力を十分に発揮できるよう、睡眠や休養も意識して過ごしましょう。

