

# 保健だより 健やか



2025年8月26日(火)

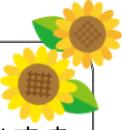
熊石中学校

養護教諭 工藤 千羽音

夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みはゆっくり過ごせましたか？

夏休み明けの登校で体が慣れず、学校に来るだけで疲れ果ててしまった人も多かったかと思います。

慣れるまでは無理をせず、少しずつ学校モードへと切り替えられるように過ごしていきましょう！



夏休み中、こんな生活をしていませんでしたか？

朝、なかなか起きられない…

夜遅くまで起きてしまう



朝ごはんを食べない

だらだらしてしまう

## 学校モードに切り替えてみよう！



寝る前のスマホ・ゲームなどをやめて早めに寝る。

朝は余裕をもって同じ時間に起きる。太陽の光を浴びると気持ちよく起きることができるよ！

朝ごはんをゆっくり食べる。少しでもいいので朝ごはんを食べる習慣をつけよう！

監修／長畠芳仁 (NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)  
絵／うえだしげこ

Let's STRETCH! vol.11

### 肘三角ストレッチング

肩こり予防・姿勢矯正のためのストレッチです。  
肩甲骨とそれに関連する複数の筋肉（大胸筋・広背筋・上腕三頭筋など）を同時に収縮させたり、伸ばしたりします。  
ゆっくりと大きな三角形を描くようなイメージで行いましょう！



1 首の後ろに手を置いた状態で、肘を横に開いていきます。

肩甲骨を背中の方に寄せることが意識します。  
肘を開いていく際の限界の位置まできたら2~3秒静止します。  
呼吸は自然に行います。



2 次に、肘を天井に突き上げていくように動かします。

1で首の後ろに置いていた手を背中から足下にもっていくようなイメージで行います。  
2~3秒静止します。



3 肘の位置が胸の前にくるように戻してから、今度は肘を逆の手の方に向けていきます（肘の位置が胸の前にくるように動かします）。

胸の筋肉で肘を寄せるイメージです。  
肘を動かせる限界の位置までできたら2~3秒静止します。

左右順番に、それぞれ3~5セット行います。  
最初、顔は正面を向いたまま、3セット目からは、肘の位置がある程度、顔と目で追っていくようにして行います。

時間があるときに  
やってみてね！

保健室からのお願い

受診勧告をもらっている人は

夏休みの間、病院へは行けましたか？

医療機関を受診した人は

受診連絡票記入の上、保健室（工藤）まで提出してください。

よろしくお願ひします。

