



じゅうがつ とおか 十月十日は 目の愛護デー

みなさんはどんな風に情報を取り入れていますか？
見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったり...
ですよね。それを「五感」と言います。なかでも、「見る」ことで
取り入れる情報は、全体の約80%とも、それ以上とも言われます。
毎日重要な働きをしてくれる目。意識してリラックスさせてあげましょう。

目の
リラックス
には♡

- ◎ 遠くのものを見る
- ◎ たふふり睡眠をとる
- ◎ 蒸しタオルで温める



カミナリしゃがみ 知っていますか？

今年8月、愛知県で7000発の雷が発生したというニュースがありました。もしゴロゴロと雷が鳴り始めて、建物や車の避難場所がない時の対処法であるカミナリ



しゃがみを覚えておきましょう。

- ① 頭を下にかがめる(できるだけ姿勢を低くする)
- ② 両手で耳をふさぐ
- ③ 足の両かかと同士を合わせる
- ④ つま先で立つ(かかとを地面から浮かせる)

*** ③と④が重要なポイント!!**

地面との接点を小さくして、電気の侵入を最小にするためです

野中祭に向けて、活動が増々活発になってきました。ただ、一生懸命になるあまり、無理をしてけがをしたり、のびを痛めてから体調を崩したりしている人も増えてきました。いい野中祭にするためには、準備体操・手洗い・うがいなどあたり前のことをあたり前にやっていきましょう。



朝は **低** 昼は **高** 夕は **低**

日中は暖かくても、油断すると朝夕にくらべて気温が下がる日が多くなってきました。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

体調を整えるために



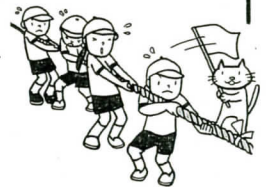
上手な衣服の調節



十分な睡眠



バランスのよい
三度の食事



なぜ大切?

ウォームアップとクールダウン

☆ウォームアップの目的

- 1 パフォーマンスをアップ
- 2 ケガを予防

☆クールダウンの目的

- 1 疲労を軽くする
- 2 スポーツ障害を予防

- ・体がほどよく温まると、筋肉や関節の動きがよくなるため、パフォーマンスがアップします。またケガの予防にもなります。
- ・神経系の伝達もよくなるので、パフォーマンスのアップに役立ちます。
- ・筋肉にたまった疲労物質を取り除くため、疲れがたまりにくくなります。また運動で傷ついた筋肉を修復するので、スポーツ障害を予防します。



*1 自分の意志とは関係なく、無意識のうちに働いている神経。主な働きは、体の調子を整えること。