

ヘルテック 4号

2021年10月発行
熊本工業高等学校
生徒保健委員会：
儀間（伊1）田辺（化1）
濱崎（情1）

家の中でもできる筋力トレーニング

正しい

筋トレの効能・・・スポーツ能力の向上

正しい姿勢をつくれる。

血液の循環が良くなり、健康で丈夫な体に。

① 体幹を鍛えるシットアップ

1. 腕を胸の前で交差させて、頭と背中全体を床につける。



2. 大きく息を吐きながら、背中を丸める。



3. 上半身を起こし、息を吸いながらゆっくり床へ戻る。



② 上半身を鍛えるプッシュアップ

1. 両腕を肩幅より手のひら2つ分くらい外に開く。



2. 耳→肩→腰→外くるぶしが一直線上になる姿勢から開始。



3. 息を吐きながら2の開始姿勢に戻す。



筋力トレーニングの後は、ストレッチをして体をほぐしましょう！

できるようになろう ケガの処置

・・・基本は RICE 処置



R Rest 安静

ケガをした部位を動かさない。



I Ice アイシング

ケガをした部位を冷やす。
(1回に20回まで)

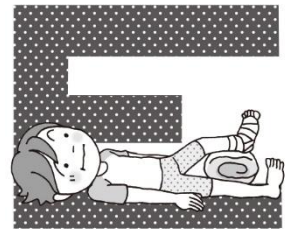
C Compression 圧迫

怪我した部分を包帯で巻くなどして圧迫する。



E Elevation 挙上

ケガをした部位を心臓より高く上げる。



☆すり傷を作ったら



水で汚れを洗い流そう。

先生方への突撃インタビューコーナー

★南部雄先生にインタビューしました。

Q.先生が健康に気を使っていることは何ですか？

A.毎朝、生徒一人一人の机や椅子を、アルコール消毒していることです。

Q.先生にとって健康とはなんですか？

A.良く食べ、良く運動し、よく眠ることです。これに限ります。



★上原先生にインタビューしました。

Q.先生が健康に気を使っていることは何ですか？

A.禁酒、早寝、早起き、好きなことをすることです。

Q.先生にとって健康とはなんですか？

A.よく食べ、よく運動し、よく眠ることです。

この三つに限るぜ！

