



令和5年3月13日(月)
金沢西高等学校 保健室

受診・検査・治療

必ず今年度中に！

視力受診のお知らせを担当からもらった人は、春休み中に済ませましょう。眼鏡やコンタクトの度数調整でもOK！！

4月は新学年で健康診断が始まります。今年度中に「歯」も「眼」もしっかりと来年度に向けて準備しておきましょう。

受診が終わったらお知らせを忘れずに保健室に提出です。



球技大会中に健康状況の聞き取りをします。
「呼び出し状」をもらった人は、出番の空き時間に保健室に来てください。

動的ストレッチでケガ予防！



毎年、球技大会の日は「突き指」「捻挫」などの怪我が多くあります。そこで運動前にはパフォーマンスを発揮しやすくし、ケガ予防に効果的な動的ストレッチを取り入れてみませんか？運動部の生徒は部活の初めによくやっていると思いますが、球技大会の日もしっかり行ってください。自分の出番前には写真のような動的ストレッチを取り入れてみましょう。

虎谷整形外科学校医もケガ予防には運動前の動的ストレッチを推奨！



R5, 2 学校保健委員会より

動的ストレッチ		静的ストレッチ	
		目的	可動域向上・老廃物を流す
筋肉の柔軟性と温度向上	ケガの予防・パフォーマンス向上	効果	心身のリラックス・疲労回復
複数方向	高い	動き	単方向
高い	低い	強度	低い
運動前	実施時間	運動後・就寝前	

球技大会 けが予防 お勧めストレッチ

からだポカポカ

運動前におススメ

動的ストレッチ

① アームスイング

ひじを伸ばし
耳の横から体の後ろまで
大きく振る



10～20回

② 肩甲骨上下

手のひらを外向きにして
両手を上に上げる



肩甲骨を寄せるように
肘をやや後方に下ろす

10～20回

③ 肩甲骨ひねり

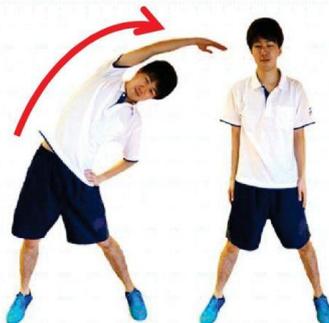
片方の手のひらを上
もう片方を下にし
交互に動かす



10～20回

④ 側屈

片手を上にあげて
体幹、股関節から
横に倒す



10～20回

⑤ ニーアップ

片脚を後ろについた姿勢から
膝が胸の高さになるように
持ち上げる



左右交互に行う

お腹に
力をいれて

10～20回

⑥ 股関節

脚を大きく開き
ひじを太腿の上にのせる



腰を落とし
左右に体を動かす

ひざがつま先の
上にくるように

10～20回

⑦ レッグスイング前後

片脚を前後に大きく振る



上体がふらつかない
腰が曲がったり
反ったりしない

ぶんぶん

10～20回

⑧ レッグスイング左右

片脚を左右に大きく振る



ひざを曲げず
股関節の付け根から大きく

ぶんぶん

10～20回