

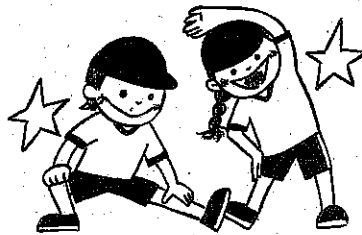
ほけんだより 9

9月に入り夏休みが終わり、いよいよ体育祭が始まります。
いきなり重くと怪我をする恐れがあるので必ず
ストレッチをしてから行いましょう。

まだまだ 
暑い日が続きます



忘れずに ウォームアップ & クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすく
します。可動域が広がり、パフォーマンスが
上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

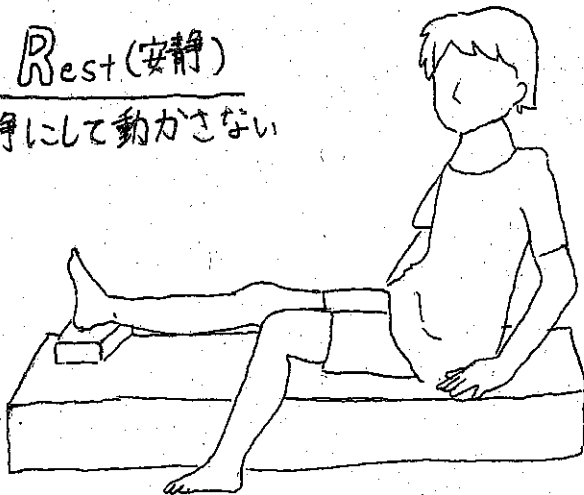
運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックス
モードに。運動後の体への負担が減り、疲れ
も取れやすくなります。

覚えておこう!
RICE

「RICE」は応急手当の
基本の頭文字です。

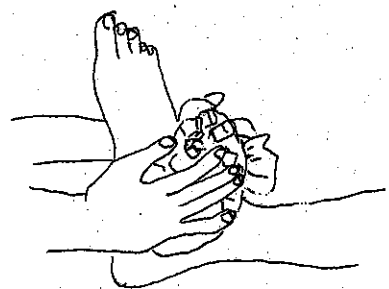
Rest (安静)

安静にして動かさない



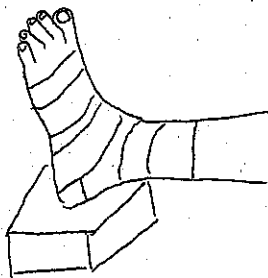
Iceing (冷やす)

痛いところを冷やす



Compression (圧迫)

押さえて圧迫する



Elevation (挙上)

心臓より高くあげる

