

ほけんだより 9月

「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…



2学期が始まってから2週間がたちました。夏休みの生活リズムから、うまく切り替えることはできていますか？休み明けのこの時期は、どうしても“やる気が出ない”ときもあると思います。そんなときにおすすめの方法があります。それは『とりあえず体を動かして取りかかる』という方法です。

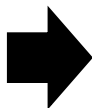
私たちの脳は、今の状態が続くことを好むようにできています。例えば、宿題を始めていないときは、その状態（宿題を始めていない状態）が続くのを好むため、やる気はわいてきません。逆に、とにかく手を動かして「宿題をやっている」状態を作りあげれば、その状態（宿題をやっている状態）を維持したくなる（＝やる気が出てくる！）というわけです。不思議な関係ですが、ぜひ試してみてください。

けがに注意！

体育でバスケットボールの授業が始まってから、「指のけが（突き指）」で保健室に来る生徒が一気に増えました。軽傷だと思っていても、中には骨折やじん帯が切れているケースも隠れています。正しい知識を身につけて、安全に楽しくバスケットボールに取り組めるようにしましょう！

なぜ？

- ・ボールが硬くて重い。
- ・ボールが予期せぬ回転やイレギュラーな軌道でとんでくる。
- ・パスカットやリバウンドなどのプレーは指先を突きやすい動きが多い。



予防法

- ・指や手首のストレッチを丁寧にする。
- ・手のひら全体で衝撃を受け止めるイメージで、指先をボールに向けないようにキャッチする。



突き指をした場合は、「**安静にして**」、「**よく冷やす**」ことが大切です。

腫れや痛みが強い・腫れや痛みが悪化する・内出血がある場合は、骨折やじん帯損傷の可能性がありますので、整形外科を受診するようにしてください。

**指は絶対に
引っ張らないこと！**

