



～秋、本番～

台風が過ぎると一気に、涼しくなって秋らしくなりましたね。
お布団の調節や寝るときの気温差に気を配りながら、風邪をひかないようにしていきましょう。



◆9月の出来事



あつという間に月末ですね。(中間テスト! ファイト~!!) 少し遡って9月の様子をお伝えします。

○9月13日 ストレッチ講習会【運動部対象】

講師: 島根大学医学部附属病院 リハビリテーション部 松本 拓也 先生

(理学療法士/日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー)

スポーツ障害の予防とその内容を顧問の先生方にも理解していただくために、毎年恒例で実施しています。
大事な場面で最高のパフォーマンスができるために、毎日の積み重ねとして体づくりをして欲しいなと思います。
写真は一部ですが、みなさん一生懸命に取り組んでいました~♪

松本先生です



○9月15日 薬物乱用防止教室【1年生対象】

こちらは1年部の先生がロールプレイ(模擬演技)を交えて、人ごとではなく「自分がどう考え行動するか」ということを学ぶために実施しました。(先生方の迫真の演技に拍手!)



1年1組コンビ。日常の中の誘惑。好奇心やストレスから自分の行動や判断が曖昧になる時はありませんか…。

1年2組コンビ。自分の意思とは関係なく巻き込まれていく風景を。知らない内に…という怖さはあまり想像したことはないかも。

最後に学年主任。ある同年代の意識調査を紹介し、自分の考えが持てるきっかけ作りに。話の前には、ダルクのDVDも見ました。

おぼえておこう! 応急処置の RICE

<p>レスト Rest</p> <p>安静にする</p>	<p>アイシング Icing</p> <p>痛いところを冷やす</p>	<p>コンプレッション Compression</p> <p>痛いところを軽くおさえる</p>	<p>エレベーション Elevation</p> <p>痛いところを心臓より高く</p>
------------------------------	-------------------------------------	---	--

人間ドックに行ってきました。事前のダイエット計画はさておき、胃カメラだけは上手に飲んでできました。来月、夫が胃カメラ初体験するんです。先輩面してレクチャーするけど、安心を与えるにはまだまだ遠そうです。私の初めては、…悲惨なものでしたけどね笑。

☆Junko's world☆