

ほけんだより9月



令和7年9月2日
穴水町立向洋小学校
NO.9 保健室



まだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも・・・。そんなときは「生活リズムを見直す」「ぐっすり眠る」「おふろにゆっくり浸かる」など、自分なりの工夫で体調を整えましょう。自分の健康を守るのは、自分です！だるさや疲れは「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてくださいね。



き けがに気をつけて あそぼう

校地内には段差があります。気をつけましょう



3日(水)～ 身長・体重測定の週

～水筒のご準備をお願いします～

運動会練習が始まります。ほとんどのお子さんが水筒を持ってきていますが、中には午前中でなくなっているお子さんがいました。「お茶は足りている？」と聞いてあげてください。水筒は十分な量を持たせてください。

～歯みがきセットは袋等に入れて～

歯みがきセットは、毎週金曜日に持ち帰ります。汚れや、傷みの確認をお願いします。ときどき迷子になるハブラシがあります。袋やケースなどに入れて持たせてください。

※持ち物には名前を書いてください。

「こころのサポート授業」

昨年度に引き続き、子どもたちの心身の健康を維持、増進することを目的として「こころの授業」「こころのアンケート」を7月に実施しました。今後はアンケート結果をもとに、気になるお子さんにはスクールカウンセラ一等による個別面談や適切な支援を実施していきます。また、保護者の方でスクールカウンセラー相談をご希望される方は、学校までご連絡ください。

2学期のスクールカウンセラー来校日

◇毎週木曜日 12時30分～15時30分

「早ね・早起き・朝ごはん」

おいしく食べよう朝ごはん

朝ごはんをきちんと食べていますか？ 朝、自覚めたとき、わたしたちの体にはエネルギーは残っていません。朝ごはんを食べないとエネルギーが補給されないため、勉強に集中できず、運動しようとしても力が出ないことになります。朝ごはんを食べると、眠っていた体が目を覚まし、体が温まって脳も活動し始めます。

○夜ふかししない
⇒寝ぼうをして朝ごはんを食べる時間がなくなることも…



○夕食を遅い時間に食べたり、夜中に間食したりしない



○炭水化物(ご飯やパンなど)を必ず食べる⇒脳や体の活動エネルギーとなる



○果物を食べる⇒体の調子を整えるビタミンやミネラルが多い

～運動会特集～けがをしないために気をつけてほしいこと！！

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット



■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体温を動かせます。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、けが予防になります。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備

運動は必ず行き、けがを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



イテテ

筋肉痛を防ぐコツ

スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



子どもの靴選びここがポイント

靴底が硬すぎないもの

甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、けがの原因になります。3ヶ月ごとに大きさをチェックしましょう。

