



# 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」「お風呂にゆっくり浸かる」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。



けがに気を付けて 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・体重測定の日

## ～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ー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、目覚めたとき、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となります。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発に活動し始めます。

○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

# ～うんどうかいとくしゅう 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を動かします。

#### ■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、ケガ予防になります。

#### ■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い、ケガを防ぎつつ、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、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。

