

ほけんぎょり



令和5年10月2日
富陽小学校
保健室

あした うんどうかい たいちようふりょう うんどうかい おも たの
明日はいよいよ運動会ですね。けがや体調不良がなく、運動会を思いっきり楽しめるといいですね。
きょう た ね うんどうかい そな
今日はしっかり食べて、しっかり寝て、運動会に備えましょう。

しょくよく あき あき 食欲の秋・スポーツの秋

すこ すず
少しずつ涼しくなってきましたね。秋といえば、
〇〇の秋。みなさんはどんな秋を思い浮かべますか？

た
**食べるのは
なんのため？**

あなかが
へるから？

食べるのが
すきだから？

それも正解。でも、さらに…

がつき うんどうかい れんしゅう はじ
2学期、運動会の練習が始まって、ケガだけ
でなく筋肉痛で体が痛いといって保健室にくる
ひが増えました。涼しくなってくるとさらに運動
する機会が増えてくるかもしれませんね。どうし
たら筋肉痛を防ぐことができるでしょうか？



- ★頭や体にエネルギーをあたえる
- ★体をつくる
- ★体のはたらきを助けたり調子をとのえたりする

栄養と量のバランスを考えながら、
食欲の秋を楽しみましょう！

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。

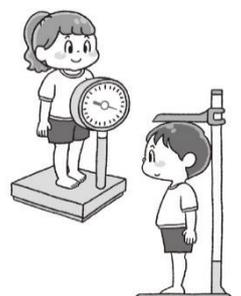
ウォームアップ・クールダウン

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。



★9月に身体計測を行いました!!

9月の身体計測の結果は、視力検査の結果と合わせて10月末に配付予定です。



私たちが目を

スマイルズ



10月10日は

目の愛護デー



私はまぶた

まばたきをして、目にゴミが
入るのを防いだり、目が乾燥
するのを防いだりしているよ。

僕はまゆげ

目に汗が入るのを防いだり、
日差しが強いときに目元に
陰を作ったりしているよ。



私はなみだ

目の乾燥を防いだり、目に
入ったゴミを洗い流したり
するよ。



オレはまつげ

目にゴミが入るのを
防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。

目を守るために、自分でできることもあるよ。

それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

10月の予定

視力検査をします。視力検査当日は前髪が目にかからないように気を付け、眼鏡を使用している人は忘れずに持ってきてください。目を隠すハンカチも持ってきてください。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	
10/10 (火)	10/17 (火)	10/12 (木)	10/11 (水)	10/20 (金)	10/18 (水)	10/19 (木)

おうちの方へ

少しずつ気温が下がり涼しい日が続いています。以下の2つをご協力お願いいたします。
☆水筒を忘れず持たせてください。体育や休み時間に汗をかくと、熱中症の危険があります。
☆上着をもたせてください。

半袖で生活している児童は、体を冷やし体調を崩す恐れがあります。