



ほけんだより9月

令和4年9月1日（木）
珠洲市立宝立小中学校
保健室だより

長い夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました！みなさん、充実した夏休みを過ごせたでしょうか？また生活リズムは大丈夫ですか？お休みモードから気持ちをしっかり切りかえて、今日からまた頑張っていきましょう！まだまだ暑い日も続いています。熱中症、そして感染症にも十分気を付けて、元気に過ごしましょう。

学校モードに切り替えよう！



うんどうかい げんきの 運動会を元気に乗り切るために！

今月は運動会がありますね。9年生を中心に、準備も頑張っていると思います。本番まで練習など、いろいろと忙しくなりますが、怪我をすることなく本番を迎えてほしいです。運動をする前にはしっかり準備体操をしたりと、体と心の調子を調整しておきましょう。

準備運動の大切さ、知っていますか？

メインの運動へ慣れさせる

いきなりメインの運動（例えばマラソン）を始めてしまうと、体が十分に温まっていないため、筋肉がかたかったり、関節の動きがぎこちなかったりします。この状態で運動をすると、怪我をしやすくなります。

体とともに心も準備

準備運動そのものが、「これから運動を始めるぞ」という合図になり、やる気をコントロールするホルモンであるアドレナリンが多く分泌され、心の準備が整います。



体温を上昇させる

準備運動をすることによって、体の温度が高くなります。体が温まることにより、筋肉などが柔らかくなり、関節の動く範囲も大きくなります。

おうちの方へ

今月は全校児童生徒を対象に、身体測定があります。また10月には視力検査もあります。結果がB以下の場合には、お知らせを出しますので、受診をよろしくお願いいたします。

ながらスマホは視界の95%が見えていない！



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、「あるもの」を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く「ながらスマホ」では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということです。

「ながらスマホ」では「危なかった！」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。

