



桜谷小
保健室
H28. 9. 2

長い夏休みがおわり、2学期が始まりました。1日から児童会の人たちが「おはようございます！」と昇降口で出迎えてくれていましたね。いつもの笑顔が学校にもどって来てとてもうれしく思っています。みんなの元気な姿からは、それぞれの夏休みの生活はちがっても、大きくたくましくなった感じがして身体測定も楽しみです。

運動会の練習が始まるよ

今年は17日（土）が運動会です。学年では早くから取り組みが始まります。今年もグラウンドや体育館から先生たちとみんなの声や音楽が聞こえてくるかと思うと、とてもわくわくしてきます。17日の本番にむけて、何回も走ったりおどったり同じことを繰り返し練習しますが、あきらめない心で最後までやりきりましょう。力をあわせて、みんなが活やくするのを期待しています。

運動をする前に体のチェックをしましょう

★顔色は悪くありませんか？→からだや心の不調が顔に出てくるよ。

★すいみん不足になっていませんか？→体や頭の働きが低下してけがをするもとになるよ。

★朝ごはんはしっかり食べましたか？→エネルギー不足や生活リズムが乱れるのもとになるよ。

★トイレはすませましたか？→気になって注意力が弱くなってけがのもとになるよ。

★のどがかわいていませんか？始まる前にひと口飲んでおくといいよ。のどがかわいていなくても体育の休けい時間には飲めるようにその場所に水とうを置いておこうね。

暑い日が続く中で当日にむけて運動量がふえます。熱中症を予防するために、毎日「きれいなあせふきタオルを持ってくる」「赤白ぼうしをかぶる」「水分補給ができるように水やお茶、麦茶は多めに持ってくる」ようにしましょう。あせから出る塩分をおぎなうのに「塩」をひとつまみいれてきましょう。また、練習中はいろいろなものを持ったりさわったりして手がよごれるので手をあらいましょう。応援の練習や外での練習では砂ぼこりでのどもいためやすいためうがいしましょう。



「げんきなからだをつくろう」

けんこう週間 全校5日～9日まで

朝ねむたい、起きるのがつらい、朝は食べたくない、体がだるい、元気が出ないなど、体の調子は生活のしかたと大きく関係します。夏休みの生活からはぬけだしましたか？

9月からは、運動会の練習や楽しい行事がたくさん待っています。「学校でしっかりと勉強できるからだ、運動できるからだ、遊べるからだをつくるための取り組み」です。げんきな体をつくるための近道は、「生活習慣を身につける」こと。全校がいっせいに1週間がんばります。

1年生から3年生は、おうちの人にみてもらいながら、めあてを決めてがんばりましょう。4年生から6年生もどんな自分になりたいかを考えましょう。「ちょっとがんばればできるめあて」を決めてがんばります。終わったあとに「けんこう週間」のプリントは、担任の先生に出します。出せなかったときは、また1週間とりくみます。



わたしたちの生活は、その一つひとつがすべてつながっています。一度よくない習慣が身についてしまうと、生活はみだれてしまいます。逆に、よくない習慣をひとつなおすだけで、「けんこうなからだをつくる」ことにつながります。じぶんのめあてをだいじにして、1つでもたくさんの〇がつくように努力しましょう。

○早起き：おそくても6時半にはおきる！

全校が同じ時間に起きるようになっていきます。

学校は8：15に朝の会が始まります。目がさめて体がしっかりと動けるようになるまでには約2時間かかります。朝は6時半までに自分で起きられるようにしましょう。

○朝ごはん：しっかりと食べる！

朝ごはんを食べることで、体のめざめスイッチをおすことになります。ねむっている間に下がっていた体温が上がり、体も脳もちゃんとはたらくことができます。朝ごはんはしっかりと食べて登校するようにしましょう。

○早ね：おそくても10時にはねる！

一日使った脳と体を休めるために絶対に欠かすことができません。

1・2・3年生は9時までに、4・5・6年生は10時にはねましょう。