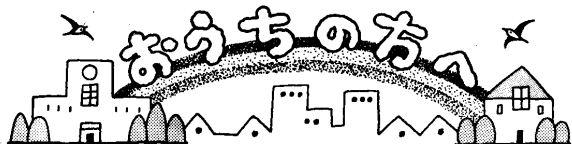


ほけんだより 10月

天願小
2015.10.20
ほけんしつ

まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕はだいぶ涼しくなってきましたね。季節の変わり目は、人間のからだは気温の変化に適応しようとがんばり、その疲れが出て、体調をくずすことが多くなります。10月はいろいろな行事が続きます。あわただしい毎日ですが、健康管理に十分気をつけていきましょうね。



運動会の練習をしたり、休み時間思いっきり遊んだりして、髪の毛も着ている服も、汗びしょりになっている子が多くいます。そのままにしておくと体が冷えて体調をくずす原因となりますので、汗ふきタオルを毎日忘れず用意してきましょう。

また素肌に服を一枚だけ着ている子も目立ちます。下着を着ることで、汗をよく吸収できるので、下着をつける習慣を身につけましょう。

特に高学年の女子は、体の成長に合わせて下着が必要です。時々胸のふくらみを気にして前かがみに歩く子ども達を見かけます。お子さんはいかがですか？ ご配慮頂けると有難いです。



- 1 前の日は、早く寝る (The day before, go to bed early.)
- 2 朝食をきちんと取る (Eat breakfast properly.)
- 3 準備運動を忘れずに (Don't forget warm-up exercises.)
- 4 汗をかいたら水分補給 (If you sweat, hydrate.)
- 5 すりむいたら、きすぐちを水できれいに洗おう (If you get scratched, wash the scratches with water.)
- 6 整理運動も忘れずに (Don't forget cool-down exercises.)

みなさんは、スポーツをする時、準備運動、整理運動としてストレッチをしていますか？ ストレッチには、スポーツによる障害や外傷の予防以外にも、様々な効果があります。めんどうくさがらず、スポーツの前後には、しっかりとストレッチをしてくださいね。

覚えておこう 基本のストレッチング

呼吸をしながら、痛みを感じない程度にゆっくり伸ばします。各動作は10~30秒ずつ行ないます。

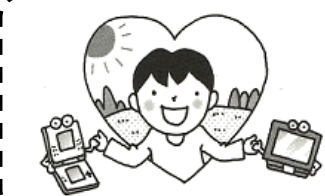
<p>手首・腕</p> <p>手のひらを着け、腰を後ろに引きます。</p>	<p>腕・肩</p> <p>肩の高さで、ひじを後ろに押します。</p>	<p>腕・肩</p> <p>ひじを持って、斜め後ろに押します。</p>	<p>肩・背中</p> <p>手は動かさず、腰を後ろに引きます。</p>	<p>胸</p> <p>軽くあごを上げ、胸を突き出します。</p>
<p>肩・体側</p> <p>耳に二の腕をつけるイメージで。</p>	<p>腰</p> <p>胸を張り、顔は後ろに向けます。</p>	<p>太もも(表側)</p> <p>ゆっくりとからだを後ろに倒します。</p>	<p>太もも(裏側)</p> <p>ひざをかかえて、胸に引きつけます。</p>	<p>足・足首</p> <p>ひざを伸ばし、足の裏を床に着けます。</p>

足にいい靴はいている？

指が動かせる適度な余裕がある

ここの部分が曲がる

かかと部分がしっかりしている



天願小ホームページをチェックしてください！

かぜや感染症情報など、毎日の欠席状況を天願小学校ホームページでお知らせしています。また今後は、さまざまな保健情報を発信していきたいと考えていますので、ぜひチェックしてみてくださいね！

足の成長や発達のためにも、靴選びはとて大切で。合っていない靴をはいていると、足に負担をかけたり、足の指が変形しやすくなったりもします。