ほけんだより 9月

白鳥西小学校　保健室　令和元年9月2日発行　第6号

長い夏休みも終わり，いよいよ 2学期が始まりました。少しずつ秋の気配がしてきましたが，まだまだ暑い日が続きます。この時期は夏の疲れが出てきますので，生活のリズムを整えて，元気いっぱいに過ごしましょう！

9月１日は「 防災の日 」

「天災は忘れたころにやってくる」といわれますが，忘れないで日ごろから準備しておくことが大切です。いざというときの非常持ち出し袋を準備したり，避難所を家族で確かめたり，地震が起きた後の集合場所を決めたりしておきましょう。

持ち出し袋を作るポイント
＊持ち歩ける重さにする。
＊水や保存食の賞味期限を定期的に確認する。

☆９月のほけん行事☆

①発育測定（身長・体重）　※朝の時間に行います。

９月３日（火）　５・６年生

４日（水）　３・４年生

５日（木）　１・２年生

※当日の服装は，半そで・半ズボンでお願いします。

②さわやか週間　９月９日(月)～１３日(金)

9月の保健目標

からだをきたえよう

保護者の皆さまへ
夏休み中にかかった病気やけががありましたら，別紙「夏休みの健康調べ」にご記入いただき，９月６日（金）までに学級担任へ提出をお願いいたします。

運動の前と後にはストレッチをしよう！

夏休み明けからすぐに，運動会の練習が始まります！運動の前と後にストレッチをすることで，体をやわらかくして，けがの予防や筋肉の疲労回復ができます。

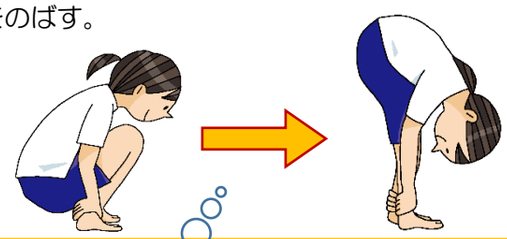
＜肩・腕＞
腕をのばし，もう一方の腕でおさえながら自分の方によせる。

＜胸＞
背中側で手を組んで，ななめ下にのばすようにして，胸を前に出す。

＜足・全体＞
かべに両手をついて立ち，足を前後させて体重をかけて足の裏側をのばす。

＜足・太もも＞
足をのばして床にすわり，片足のひざをゆっくり曲げる。

＜足・太もも＞
①胸と太ももをぴったりとつけてしゃがみ，両足首をにぎる。
②胸と太ももをつけたまま，手をはなさず，ひざをのばす。



ストレッチを行うときのポイント

①ゆっくりと呼吸をしながら行う。
✧息を止めると筋肉が緊張して効果が薄れます。
②ひとつひとつの動作に２０秒以上かける。短すぎると効果がありません。
③強くやり過ぎると，逆に体が硬くなったりけがをしたりすることもあります。

※特に足のストレッチがおすすめ！太ももから足首にかけての筋肉が伸び縮みしやすくなると，腰の痛みや転倒によるけがの予防になります。

まだまだ暑いので，水筒と汗ふきタオルの準備を忘れずに！また，練習に向けた体の準備も十分にしてきてください。熱中症予防のために，睡眠と朝ご飯はしっかりとるようにしてくださいね。