

おうちの人といっしょによみましょう★



令和5年 10月 2日  
横浜市立 荏田小学校  
校長 伊藤 智樹  
養護教諭

## からだ うご ほね つよ 体を動かして骨を強くしよう！

ことし がつここのか  
今年の10月9日は「スポーツの日」です。

10月は運動会もあり、スポーツの秋と言われたりするので、ぴったりな日ですね。

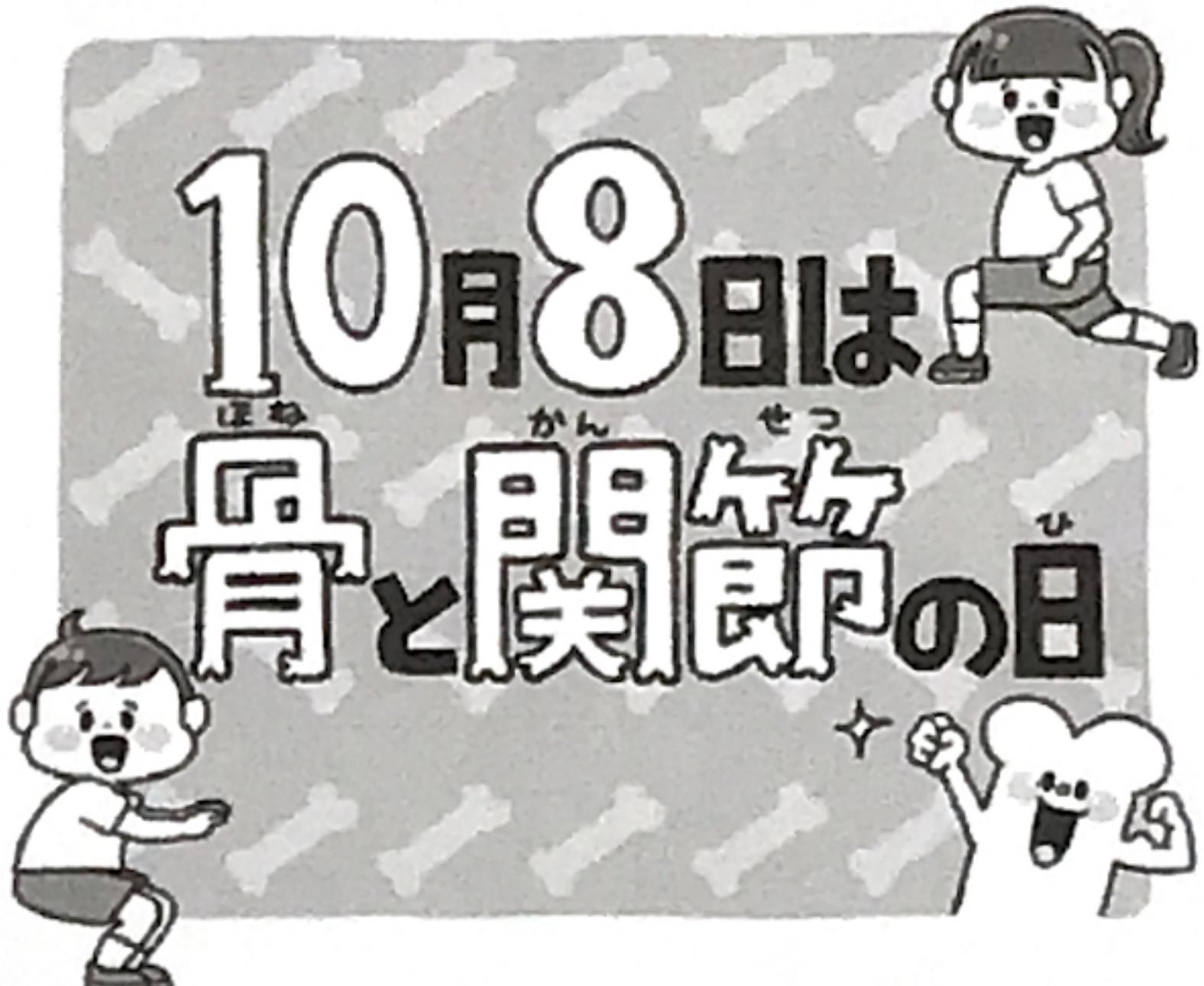
あまり知られていませんが、前日の10月8日は何の日か知っていますか？

10月8日は「骨と関節の日」です。

ほね ほね  
骨と骨がつながっているところを「関節」といいます。

木字の「木」が「漢字の十とハ」でできるので、

10月8日になったそうです。



スポーツの日が近いことも「骨と関節の日」を10月8日にする決め手だったそうです。

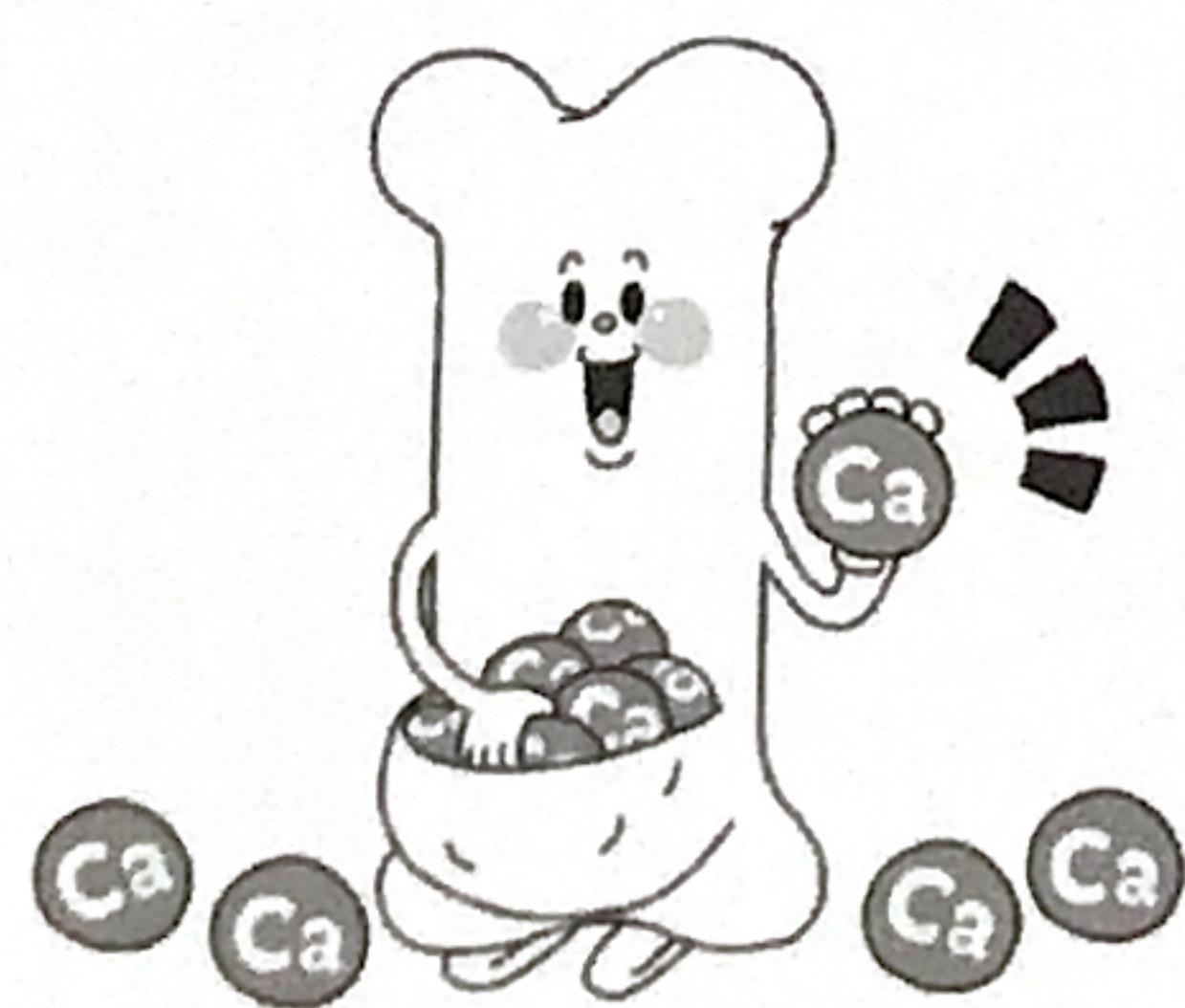
なぜなら、運動をすると骨や関節を強くすることができるからです。

たくさん からだ うご ほね かんせつ つよ  
体を動かして、みんなの骨や関節も強くしていきましょうね！

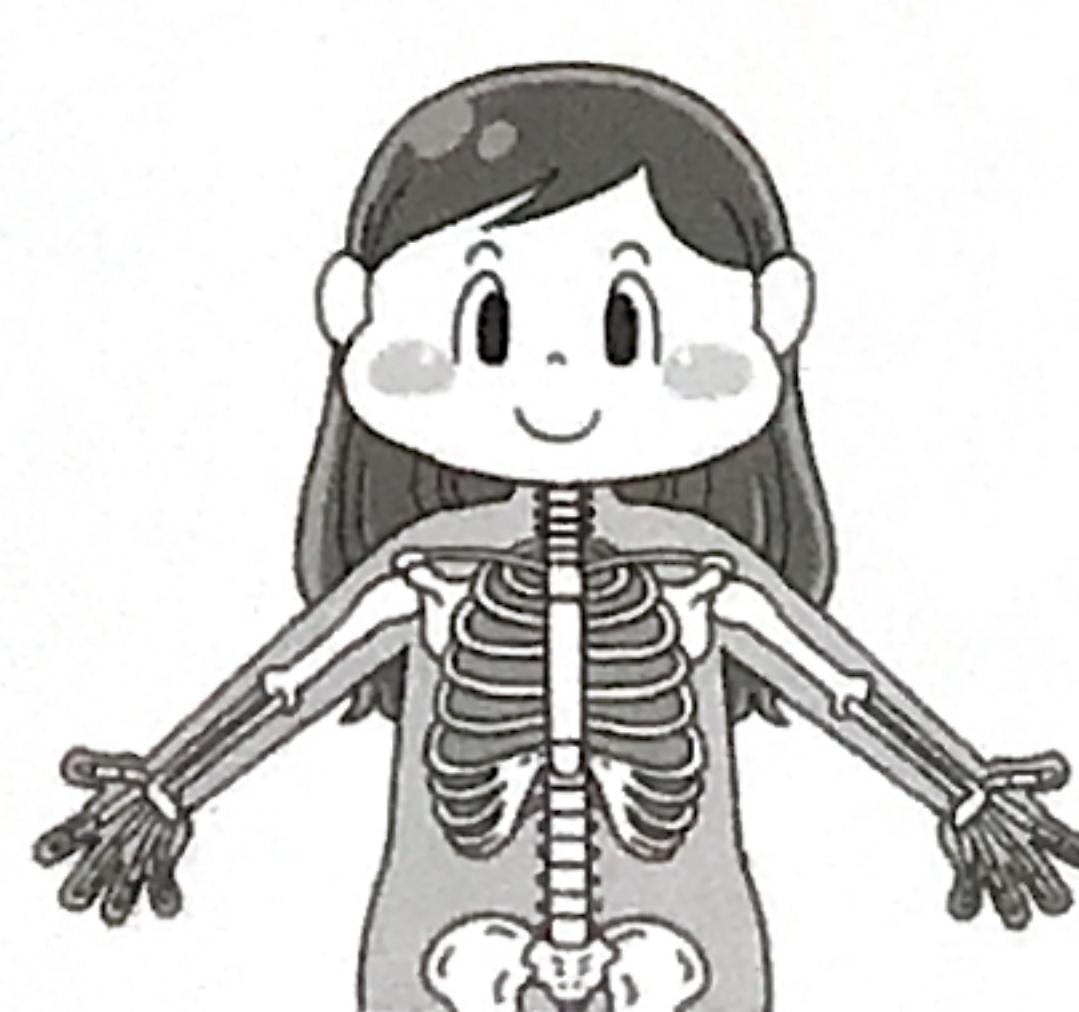
## し 知っていますか？ ほね やくわり 骨の役割



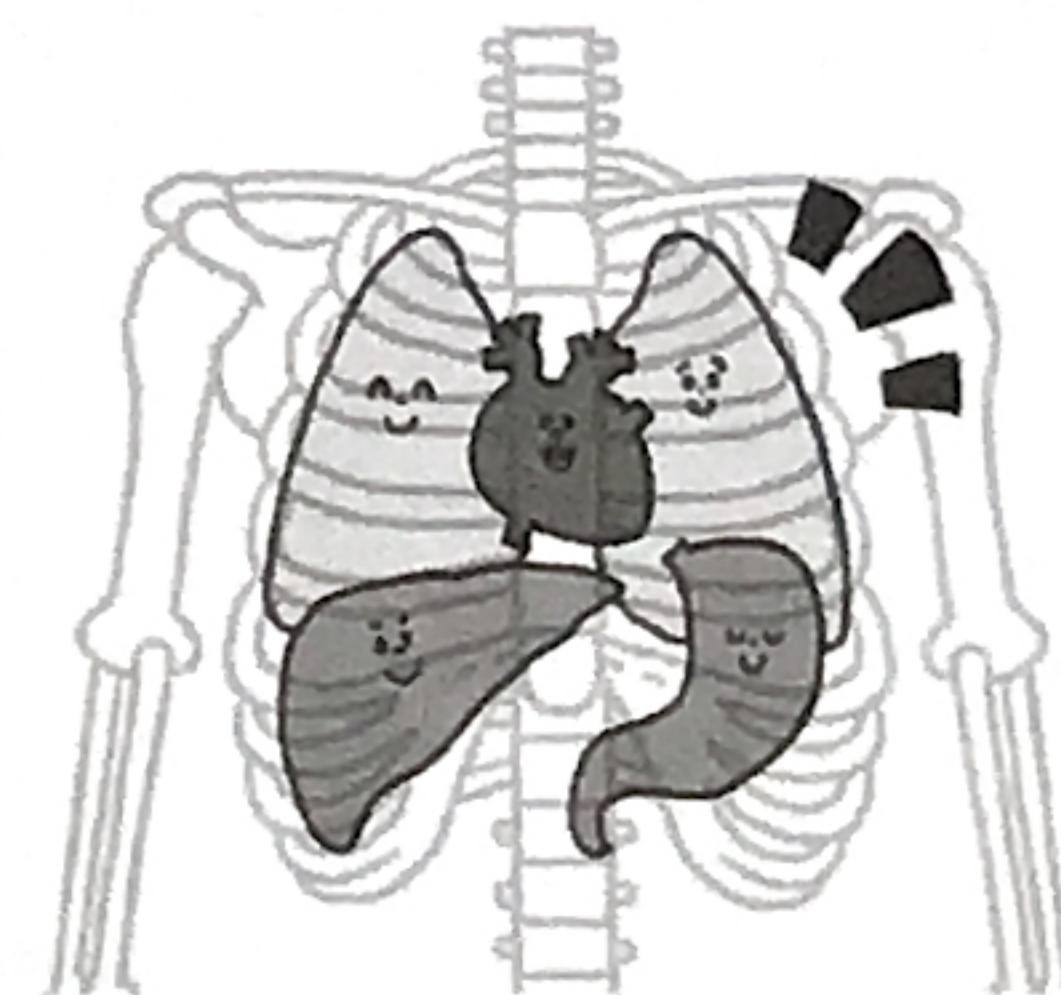
からだ うご  
体を動かす



- けつえき つく  
・血液を作る
- ・カルシウムをたくわえる



からだ ささ  
体を支える



そうちき まも  
臓器を守る

# 元気に運動会に参加するための5つのポイント

## ①たっぷり すいみんを とる

運動会の練習や準備でもたくさん体を動かして、いつもよりつかれが



で出ているかもしれません。しっかり休んでつかれをとりましょう。

## ②朝・昼・夕の3食しっかり 食べる

食事からからだを動かすエネルギーがつくられます。



3食しっかり食べて栄養をつけましょう。

## ③手や足のつめを切る

つめがのびたままだと、人をひっかいて傷つけたり、



ひっかかってつめがはげる原因になります。

ケガをしない、させないためにもつめは短く切りましょう。

## ④水分をこまめにとる

体を動かすと汗をかいて体から水分は出でています。



少し寒いと感じる日でも水分はこまめにとりましょう。

## ⑤準備運動・体操をする

いきなり体を動かすと、体を痛めたり、うまく体が動かず、ケガの



原因になります。準備運動や体操でからだを動かす準備をしましょう。

## 保護者の皆様へ

9月から運動会練習が始まりました。暑さに気をつけながら、みんな一生懸命に準備や練習に取り組んでいます。運動会に向けてがんばっているのに加え、今年は暑さもあり、こころやからだに疲れがたまっているお子様が多くなります。お子様が疲れている時や元気のない様子の時はゆっくりできる休養の時間を作ってあげてください。お子様にケガや体調不良等がありましたら、早めの休養や受診をおすすめいたします。

