

ほけんだより

平成 28 年 9 月 21 日
横浜市立白根小学校
校長 持丸 隆一
保 健 室



9 月も中旬が過ぎましたが、まだまだ暑い日が続いています。
規則正しい生活を心がけ、体調を整えて元気に毎日を過ごして生きたいものです。

運動会の練習に向けて

- 1 十分な睡眠をとると疲れがとれます。そのためには早く寝ることが大切です。



- 2 入浴することによって体がきれいになるだけでなく、血のめぐりがよくなり疲れもとれます。



- 3 手足の爪を切っておくと、爪の間に汚れがたまらなくなるだけでなく、爪をはがすけがも少なくなります。



- 4 3度の食事をしっかり食べると、生活リズムが守られ病気になりにくくなります。



- 5 汗ふきタオルで汗をふいて気持ちよく過ごすことは、病気の予防になります。
手を拭くハンカチと汗を拭くタオルは、毎日取り替えたほうがいいです。



朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気にスタート！

- 1 脳と体を目覚めさせ、集中力が増します。
- 2 活発に運動できるようになります。
- 3 大腸の働きを助け、便を出しやすくします。



ストレッチの目的

- ・ 運動前に行うストレッチは筋肉の緊張を徐々にほぐし、けがの予防につながります。
- ・ 運動後に行うストレッチは血流がよくなり、疲労物質を流してこりや痛みを改善します。

ストレッチの効果

- ・ スポーツによるけがや筋肉痛を防ぎます。
- ・ からだが柔軟になります。
- ・ 全身の血流をよくします。
- ・ からだと心の緊張がときほぐれます。
- ・ からだと心の疲労が回復できます。



ストレッチをするときの注意

- ・ 肩の力をぬいてリラックスして行います。
- ・ からだを伸ばしている時は、呼吸を止めません。
- ・ 痛みのない範囲で20秒以上は同じ姿勢をします。
- ・ からだを伸ばしている部分に意識を集中します。
- ・ 反動をつけず、ゆっくりと引き伸ばすようにします。

運動だけでなく勉強の合間にすると気分転換になります。

ストレッチの例

肩 筋	大腿内側の筋	下腿・足首	
<p>頭の後ろでひじを引っぱる</p>	<p>下に押す</p> <p>▲足のうらをあわせる</p>	<p>ゆっくりとひざを曲げる</p> <p>かかとをつける</p>	<p>足の甲をのばす</p>
腹筋・胸筋	背 筋	大腿後部の筋	前腕・手首
<p>ゆっくりそらす</p>	<p>背をまるめるように頭を前にたおす</p>	<p>前にたおす</p> <p>足のうらを内ももに▲</p>	<p>反対の手の甲をのばす</p>

