ほけんだより 9

令和５年９月
横浜市立城郷小学校
保健室

9月より松村教諭が産休に入り、養護教諭が変わりました。これから皆さんとたくさんお話しできたら良いなと思っています。よろしくお願いいたします。

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

9月に入り、まだまだ暑さは続いていますが、過ごしやすい日も増えてきましたね。夏休み中は、体調など崩すことなく過ごすことができましたか？夏休み中だからといってだらだら過ごした人も中にはいるのではないでしょうか。久しぶりの学校生活で疲れが出ないように、少しずつ生活リズムを戻して、元気いっぱいに過ごせたら良いですね！！

元気な体づくりのポイントは？

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！

ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

④つめのポイントは…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。

運動会に向けて

運動会の練習がいよいよ本格的に始まりましたね。「上手に踊れたよ」や「難しくてまだまだ練習が必要！」など運動会に向けての話題が保健室では飛び交っています。まだまだ暑い日が続くので、こまめな水分補給と、休憩を挟みつつ、“熱中症”にならないよう気を付けていきましょう！一生懸命頑張るみんなを見ていると先生は元気が出ます。本番をとっても楽しみにしています。

イテテ… 筋肉痛を防ぐコツ

スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。

どうしてケガをしたのかな？

自分は…

考えごとをしていた

ふざけていた

急いでいた

まわりは…

人がたくさんいた

暗かった

雨でぬれていた

ケガをしたときがチャンス！

次はどんなことに注意すればいいか考えてみましょう。

＝＝＝ 9/9は救急の日 ＝＝＝

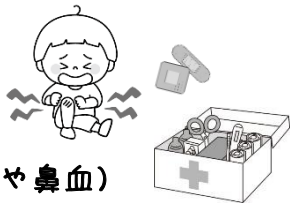
保健室には毎日けがをした子がやってきます。小さな怪我が、ほとんどですが、病院に行くことになるぐらい大きな怪我をすることもあります。跡が残ってしまったり、治らない怪我になったりしては、大変ですよね。そのためにもなぜ怪我をしてしまったのかを考え、次からは怪我をしないように、予防することが大切です。

城郷小学校多い怪我ランキング

1位……すりきず

2位……だぼく

3位……その他（ささくれや鼻血）



○●緊急連絡先について●○

急病やけがの際、緊急連絡先に連絡がつかないことのないよう仕事先が変わった、新たに仕事を始められた、携帯電話を新しくしたなど、**緊急連絡先に変更**がございましたら、お手数ですが必ず担任までご連絡くださいますようお願いします。