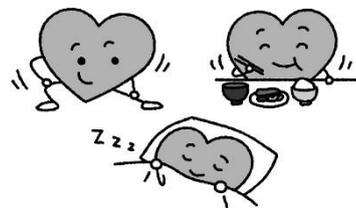




令和3年9月3日
加茂西小学校 保健室

夏休みが終わり、いよいよ2学期がはじまりました。残念ながら今年も、新型コロナウイルスに注意しながらの夏休みとなりましたが、そんな中でも感染に気をつけながら元気に楽しく過ごせましたか？さっそく今週からすこやかウィークも始まりましたが、生活リズムを整えて、少しずつ体を慣らしながら心と体の健康を守って、2学期も元気に過ごしましょう。

ココロもけんこうづくり



ストップ！背中ぐにゃ〜ん

8月30日に行った身体測定の時に、あわせて「姿勢」についてのミニ保健指導を行いました。1学期に教室の中をのぞくと、姿勢の悪い様子がよく見られました。姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。悪いしせいが身に付いてしまうと、大人になってから直すのはなかなか難しいです。骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、気をつけて「正しい姿勢」を習慣づけるように心がけましょう。



★姿勢が悪いと…



せぼねま 背骨が曲がる



はなら 歯並びがわる 悪くなる

しんちょうの 身長が伸びにくくなる



ない 内ぞうの 働きはたら が悪くなる



しりよく ていか 視力の低下

などなど…体への影響が大きい！

★正しい姿勢はこれだ！

めとノートの間は

30cm あける

あしは床に

ぴたりとつける



背すじを のばす

健康カードをお渡ししました。結果の確認・

作業(色ぬり、折れ線グラフ作成)をしてから、押印をしていただき 9月10日までに学校へ戻してください。

身長・体重を測り終えた後、結果を見てニコニコとうれしそうにしている様子を見て、こちらまでうれしい気持ちになりました。



あき たの スポーツの秋を楽しむための しょう 4か条

その1 準備運動はしっかりしよう！

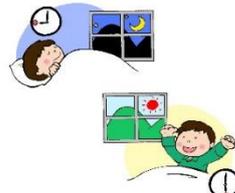
準備運動をすると筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ケガをしにくくなります。また、「さあ、運動をするぞ！」と気持ちも整って



きます。しっかりと体と心の準備を整えてから運動を始めましょう。

その2 早ね早起き朝ごはんをしよう！

運動した後は、夜しっかりとと眠って、体の疲れをとりましょう。



朝食は、脳と体のエネルギー源です。朝食をしっかりと食べて午前中からたくさん体を動かしましょう。

その3 水分は運動前・運動中・運動後にとろう！



まだまだ暑い日が続く、熱中症の心配があります。こまめに水分をとるように心がけましょう。

その4 自分の体調に合わせよう！

体調が悪い時や体に痛みを感じる時は、無理をしないようにしましょう。



【お知らせ】不織布マスクを1人1箱配付しました！

毎朝の検温、マスクの着用、手洗い、換気など日々の感染症対策にご協力いただきありがとうございます。県内、また加茂市においても感染者の増加傾向がみられます。より一層の感染症対策を心がけていきましょう。中でも、マスクの着用は飛沫を飛ばさない相手に感染させないためにとっても大切です。不織布マスクを配付しましたので、ぜひご活用ください。マスクを着用する時は、鼻からあごまですきまなくしっかりと覆うようにしてください。布マスクを着用している人は“サイズが合っているか”“ゴムひもは伸びきっていないか”を確認してみましょう。



感染症対策で何よりも大事なことは、体の抵抗力を高めることです。早ね早起き・バランスのとれた食事・適度な運動・ストレスをためない(平先生のおすすめは、たくさん笑うこと😊)を大切にして、感染症に負けない強い体をつくっていきましょう！