

# 9月 保健だより

第 6 号  
 令和4年9月1日  
 古河第一小学校 保健室  
 家族の人とよんでね。

2学期が始まりました。みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか？楽しい思い出はできましたか？さて、9月は、一日の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。心と体のどちらも元気なとき、はじめて「健康」といえます。だんだんと、夏休み気分を学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう。



## 9月の保健目標『体をきたえよう』

### スポーツの秋！楽しく運動しよう♪

“大切なウォーミングアップとクールダウン”



#### ★ウォーミングアップの目的★

- ① パフォーマンスのアップ
- ② けがの予防

体がほどよく温まると、筋肉や関節の動きがよくなり、神経系の伝達もよくなるので、パフォーマンスがアップします。また、けがの予防にもなります。

#### ★クールダウンの目的★

- ① 疲労を軽くする
- ② スポーツ障害の予防

筋肉にたまった疲労物質を取り除くため、疲れがたまりにくくなります。また運動で傷ついた筋肉を修復するのでスポーツ障害を予防します。

### Switch! ✨

#### 夏休みモード

#### ↓ 学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



#### 切り替えの 3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、  
 学校に行きたくない  
 なんだかだるい  
 ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

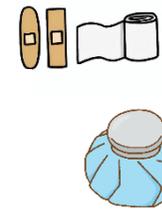


## ほけんしつ 1がっきのきろく

### けが

271人

- 1位 打ぼく
- 2位 すり傷
- 3位 鼻血



### びょうき

82人

- 1位 腹痛
- 2位 頭痛
- 3位 発熱



1学期は、こんなにも多くの方が保健室を利用しました。ケガが一番多かったのは、「机にぶつめた」や「遊具にぶつめた」、「友だちとぶつめた」などの打ぼくです。体の部位はさまざまですが、頭をぶつけてしまう人もいました。頭のケガは、血が出たりたんこぶができたりしなくても、頭の中に大変な影響を与えてしまうことがあります。また、時間が経ってから真合が悪くなってしまうこともあります。大きなケガにつながらないように、みなさん一人一人が気を付けて、安全な学校生活を過ごしましょう。2学期は、ケガをする人が少なくなるとよいですね。

また、ケガをしたときや体の真合が悪いときは、我慢しないですぐに担任の先生や他の先生に教えてください。



まだまだ  
 暑い日が続きます



- ☐ こまめに水分補給
- ☐ 汗を吸う下着を着よう
- ☐ 汗ふきと手ふきのタオルは使い分けて

### げんき 元気のもとほ よいねむり すいみん〇×クイズ ④

もんだい 朝ごはんを食べなくても、昼ごはんをたくさん食べればよい。

こたえはうらがわ



すいみん〇×クイズの答え

×



私たちは、ねている間もたくさんのエネルギーを使っているため、朝起きたときは、脳も体もエネルギーが足りない状態です。午前中から勉強をしたり、運動をするためには、朝ごはんをきちんと食べなければいけません。