



富屋小学校保健室
9月の保健目標
元気に運動し体をきたえよう
規則正しい生活をしよう



朝晩と涼しく、日の暮れも早くなり、秋らしさを感じるようになってきましたね。しかし、昼間はまだまだ暑い日が多いです。温度調節が難しいですね。こんな気候のときは、薄手の羽織るものが1枚あると便利です。また、水筒も忘れずに持ってきて、こまめな水分補給を心がけましょう。



うんどうかいほんばん
運動会本番で かがやくヒケツ☆



★夜は早く寝て、疲れをリセット★
いつでも力を発揮できるようにしているよ！



★こまめに水分補給★
自分の体調管理は自分でするよ！



★自分の足に合ったくつを早めに準備★
全力を出したいしけがの予防もばっちり！

★週に1回、爪はカット★
自分のことも相手のことも傷つけないよ！
安全第一！



★準備運動は念入りに★
油断大敵！

準備運動

どうして するの？



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなと思ったら無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

“ぴったり”さんはいませんか？

さいきん最近、こんな人が
おおいです。3連休、
からだやす体休め時間
もつくれると良いね。



そんな人は…

- お風呂で体を温める
- 睡眠時間を見直す
- 羽織るものを持っておく



- * 夏の疲れが残っている
- * 日中と朝晩の気温差に慣れていない
- * クーラーで冷やし過ぎている

目の健康レシピコンテスト



休み時間も使って、メンバーで協力し合って完成させました。

委員会活動と児童の様子



毎日欠かさず、掲示物作成に取り組みました！投票の様子も写真に収め、最後まで見届けます★

どれが良いかな…。このレシピは、目に良い食材がたくさん入ってるな！



完成！みんなが参加してくれて嬉しい！



ぼく、このレシピに決めた！



レシピ選びのポイントは…目に良いと言ったら「アレ」だから！

卵って目に良いんだって！



保護者の方へ

靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

● 大きすぎる靴

足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。

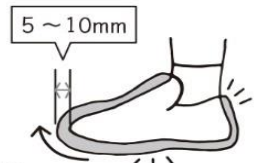
● 小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。



ぴったりサイズのチェックポイント

- ☑ つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- ☑ 足の横がきつくない
- ☑ かかとがパカパカしない
- ☑ つま先が反りあがっている
- ☑ 足が曲がる位置で靴も曲がる
- ☑ 靴底に弾力がある



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください