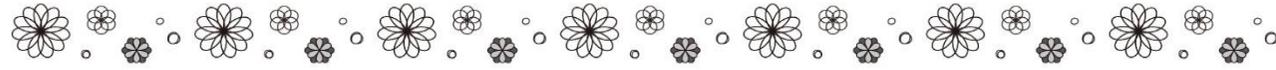


ほけんだより



令和5年9月号 東小田小学校ほけんしつ



長い夏休みも終わり2学期が始まって少し経ちましたが、皆さんの生活リズムはどうですか？
もしもまだ夏休みの気分がぬけないという人は、少しずつで良いので学校生活のリズムを取り戻しましょう。

また昼間は、まだまだ暑い日が続きます。体調を崩さないように、睡眠や栄養のあるご飯をしっかり取るように心がけましょう！



生活リズムを
学校モードに
戻そう！



体内時計のリセット方法

- ★朝おきたら、カーテンをあけて朝陽をあびよう
 - ★コップ一杯のお水を飲もう
 - ★普段から適度な運動をしよう
- できるコトからやってみよう！



そのケガ、
どうすれば防げた？



授業に遅れそうでしたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



暑すぎた夏休みで、なかなかお外であそべなかったと思うので、学校が始まって急に体を動かすと筋肉もビックリ！！してしまうので、簡単な準備運動をしましょう。
ケガの予防にもなるよ。

忘れずに ウォームアップ ⇨ クールダウン



ウォームアップ
硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン
運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。