



ほけんだより★10月

新座市立東野小学校 保健室 井上藍



「暑い」から「寒い」へ…季節の変わり目です。夏に比べて、昼が短く、夜が長くなってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。暑さ、寒さは衣服で調整できるように薄い上着があると便利です。



10月28日(土)
うんどうかい
運動会!!

運動していますか?

運動会に向けての練習が始まりました。ケガをしないためには、毎日積極的に運動する時間をつくるのが大切です。外でも過ごしやすい気温になってきたので、休み時間や休みの日には、外でたくさん体を動かしましょう。

☆運動するといいことたくさん!☆

- ・ネガティブな気分を発散できる!
- ・脳が元気になる! ・心と体をリラックス!
- ・睡眠のリズムを整える!

髪:動きやすいようにしっかりゴムでおすぼう。



つめ:手足ともに短く切ろう。

下着:体操服の下に、通気性のよい下着を着よう。

くつ:自分のサイズに合ったくつをはこう。

ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかり意識する

