



ほけんだより

ひだまり通信4



大塚小学校保健室 令和6年9月11日 NO. 9

運動会に向けて体調を整えよう!



暑^{あつ}かったり涼^{すず}しかったりする天候^{てんこう}のせい、夏^{なつ}休み^{やすみ}明け^{あけ}から「発熱^{はつねつ}」や「のどの痛み^{いた}」などの症^{しょう}状^{じょう}で欠^{けつ}席^{せき}する人^{ひと}が毎^{まい}日^{にち}数^{すう}人^{にん}いる状^{じょう}態^{たい}が続^{つづ}いてい^います。そ^なな中^{なか}、運^{うん}動^{どう}会^{かい}が10日^{じゅうにっぴ}後^ごにせ^まり、本^{ほん}格^{かく}的^{てき}に^おう^{えん}援^{れん}練^{しゅう}習^ぎや競^{きやう}技^ぎの練^{れん}習^{しゅう}がはじ^まりま^した。

朝^{あさ}の^おう^{えん}援^{れん}練^{しゅう}習^ぎから放^{ほう}課^か後^ごの組^{くみ}活^{かつ}動^{どう}ま^で、い^つもよ^りも活^{かつ}動^{どう}量^{りょう}がふ^え疲^{つか}れもた^まりや^すく^なって^いま^す。こ^うい^う時^{とき}こ^そ、十^{じゅう}分^{ぶん}な^{すい}眠^{みん}と朝^{あさ}ご

は^んを^しっ^かり^とる^こと^が大^{だい}事^じです。生^{せい}活^{かつ}リ^ズム^を崩^{くず}さ^ない^よう^に気^きを^つけ、運^{うん}動^{どう}会^{かい}に^むけ^て体^{たい}調^{ちよう}を^ととの^と整^{ととの}え^てい^きま^しよ^う。



運動前にチェック! ケガを防ごう!

爪^{つめ}は^き切^きっ^てあ^りま^すか?
爪^{つめ}が^{なが}い^と自^じ分^{ぶん}や^{ひと}人^をひ^っか^いて^ケガ^をを^させ^る危^き険^{けん}が^あり^ます。



朝^{ちょう}食^{しょく}は^た食^たべ^まし^たか?
体^{からだ}や^{のう}脳^がエ^ネル^ギー^ふ足^{そく}だ^と思^{おも}っ^たよ^うに^{うご}動^ごけ^ませ^ん。

靴^{くつ}の^あサ^イズ^は合^あっ^てい^ます^か?
脱^ぬげ^{たり}、靴^{くつ}ず^れし^{たり}す^るな^どケ^ガの^か可^{のう}能^{せい}性^があ^りま^す。

準^{じゆん}備^び運^{うん}動^{どう}は^しま^した^か?
急^{きゆう}に^から^だを^{うご}動^ごか^すと^ケガ^をを^しや^すく^なり^ます。



前^{ぜん}日^{じつ}は^よく^ねま^した^か?
寝^ね不^ふ足^{そく}だ^と判^{はん}断^{だん}力^{りよく}が^お落^おち^てケ^ガを^しや^すく^なり^ます。



急^{きゆう}に^から^だを^{うご}動^ごか^すと^ケガ^をを^しや^すく^なり^ます。

生活ふり返り カードから

× → ○ にするための
具体策(ぐたいさく)

とも か だいかいけつ
友だちの課題解決の
ポイントも参考にして、
よ せいかつ
より良い生活リズム
めざしてがんばろう!



からだ博士

☆早ね・早起きするために

- おうちの人にいわれたら**すぐ動く**。
- **とけいを見て**早めにねる。じゅんびをする。
- 時間をまもれるようにする。**時間にけじめをつけて**行動する。
- **お風呂にもっと早く入る**ようにする。
- 早くお風呂に入り、**早くはみがき**をする。
- 夜ご飯を早く食べて、お風呂から上がってからは、**すぐねる支度**をする。
- **目覚まし時計**を使う。
- **ねる前に、テレビやゲーム(タブレット you tube)をしない**ようにする。
- **宿題を早くおわして**、メディアを見ずにねる。
- 自分では起きられないから、**声をかけられたらすぐに起きる**。
- **9時半に歯みがき**をしてねる。
- **日中たくさん運動**をして**疲れて**ねたい。
- **行動をもっと素早く**してねる時間を早くしたい。



☆顔あらい・はみがきをするために

- 夜のはみがきは、**ねむくなる前に食べたらずみ**がくようにする。
- **朝ごはんを早く食べて**、歯みがきができるようにする。
- 朝の歯みがきは、**起きてすぐ**する。



☆わが家のルールを守るために

- インターネットは、**やることを全て終えてから見る**ようにする。
- 宿題をしながら使っていたので、**使わないで宿題に集中**できるようにする。

