

ほけんだよ！

赤阪小学校

保健室

H27.9.4 no.9

長かった夏休み、みなさんはどのようにすごしていましたか？けがや病気をせず、楽しい思い出ができたでしょうか？

さて、楽しい行事がたくさん2学期が始まりました！まだまだ暑い日が続きますが、さっそく運動会の練習も始まっています。「はやね・はやおき・朝ごはん」をもう一度見直して、練習にのぞみましょう！

家族で防災についての話し合いを！



9月の保健行事予定

9/7 (月) 二測定

(1・2・4・5年生)

8 (火) 二測定

(3・6年生)

こんなかみがた、こまります！！

測定当日は、身長を測る時に
じゃまになるような
かみ髷はやめてください。
正しい身長が測れません。
スムーズな測定に協力してね！



うんどうをするまえに



ておし
手や足のリズは
きいてあるかな？



たいそうふくや
クワは、からだに
おっているかな？



おせをふく
タオルは
もっているかな？

じゅんぴ
たいそうは
しっかり
したかな？

9月の保健目標：生活のリズムをととのえよう

～運動会練習でのケガと熱中症を防ぐポイント～

「〇さ〇〇ん」をちょっと工夫する！！

〇に入る言葉が分かりますか？

ヒント1：これは、集中力やきおく力（覚える力）をパワーアップさせてくれる！

ヒント2：これは、イライラをへらしてくれる！

ヒント3：これは、午前中のエネルギー（力）の元になって、体を起してくれる！

さて、答えは分かりましたか？

なぜ、「〇さ〇〇ん」を工夫するだけで、ケガや熱中症を防げるのかというと…

けがの原因のひとつに、不注意があります。
ボーっとしていて、ケガをしたことはありませんか？

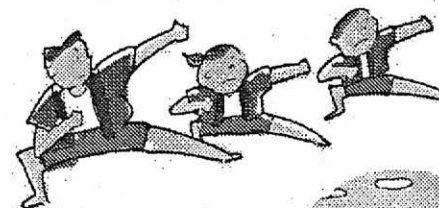


暑さに負けずに、運動をするためには、お茶
だけでしっかりと体を動かすことができますか？



「〇さ〇〇ん」をプラス+

集中力やパワーが出るので、
うっかりのケガなどがへる！！



エネルギーと水分・塩分もとれて、
熱中症になりにくい体になる！！



ちょっとの工夫の仕方は、裏面にあります☆おうちの人と読んでみましょう！

おうちのかたへ ～運動会の練習が始まるにあたって～

さっそく運動会の練習が始まっていますが、夏休み明けすぐの残暑での練習で、熱中症やけが等、心配は尽きないものです…。ぜひ、子どもたちの「がんばるパワー」を満タンにして送り出してあげてください！

生活習慣（あさごはん）

朝食を抜くと脳や精神に悪い影響が！？

朝食を抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力が出なくて、勉強や仕事がかどらないことはありませんか？これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるもので、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態…。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。不足したエネルギーを補うには？

おすすめは、ずばり！お米を食べる「ごはん食」です！ごはんは粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて、長時間維持します。つまり、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源です。運動会の練習は、基本的に2時間続きで行うため、長時間の活動ができるだけのエネルギーが必要です。



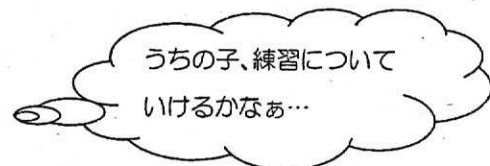
運動会必勝！！？おすすめ朝ごはん食材☆☆

ブドウ糖は自動車のガソリンのように脳を動かすものです。ブドウ糖が多数つながった状態であるデンプンを朝のごはん食で摂り、これに、脳を動かせる栄養素コリンや必須アミノ酸のリジンも取り入れて、効率よく仕事を進めたいものです。リジンを効率的に摂るには、おかかや卵かけごはんなどがおすすめです。

また、代謝を促進するビタミンB群を含む、豚肉やハム、納豆などと一緒にご飯を食べるのがおすすめです。さらに、梅干しや酢の物、フルーツなど酸味を含むものと一緒に食べると、疲労回復に効果的です。

特にこの時期は、具だくさんの味噌汁やスープなどは万能です。抵抗力をアップするビタミンとともに、塩分を補給しておくことも熱中症予防におすすめです。

しっかり噛むことで脳の血流がよくなり、活性化することで学習効果のアップにも繋がります。



足の健康について

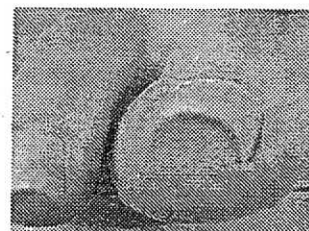
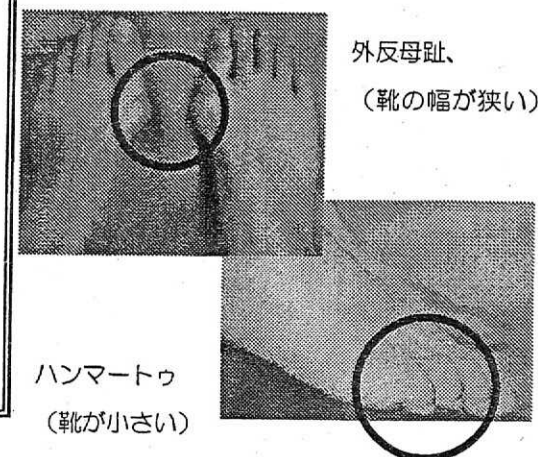
しっかり走ってほしいなあ…

足に合っていないくつを履いていると、疲れやすくなったり、足の健康な成長を妨げることがあります。特に、学童期は成長が著しいため、靴のサイズもあつという間に大きくなっています。ぜひこの機会に、お子さんの足と靴の状態をチェックしてあげてください。

～靴のチェック方法～

- 口つま先に足の指を動かせる適度なゆとりがあるか（靴とつま先の間に5～10ミリくらいの間があるか）
- 口かかとは固く、しっかりとしているか
- 口足の指が曲がる位置で、靴底も曲がるか
- 口足の甲にピッタリあっているか（ひもやマジックテープで調節できるか）

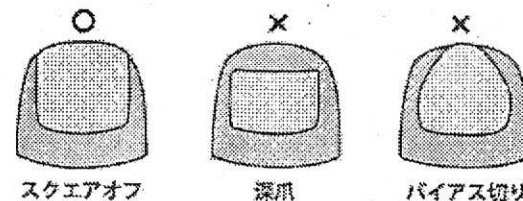
足に合った靴を履いていないと…



また、忘れてしまいがちなのが、足の爪の切り方です。気をつけないと、巻き爪になってしまうなど、トラブルを引き起こしてしまいます。爪は人間が行う基本的な動きにはなくてはならない器官で、もし、爪がなければ物をつかむことも（手）、立つことも、歩くことも（足）出来なくなる位、大切なところです。

【正しい爪の切り方】

足の爪は一般的に「スクエアオフ」という切り方が正しいとされています。長さは、爪が引っかからない程度にそして真っ直ぐに切ります。感覚的にはもう「少し切りたい」というあたりが適度な長さで認識しておくといいと思います。また、少しだけ角



を切り落とします。「深爪」や「バイアス切り」では、爪の角を短く切り落としてしまっ、むき出しになった皮膚が徐々に盛り上がり、後から生えてきた爪がその部分を刺激して痛みが出てしまいます。当たって痛いから、また爪の角を短く切り落としてしまい、伸びてきたところでまた皮膚が刺激を受け痛み出す。この繰り返しが巻き爪となる大きな原因です。手の爪はこまめに切っていても、足の爪は忘れがちであることが多いですので、定期的にチェックしてあげてください。