

ほけんだより

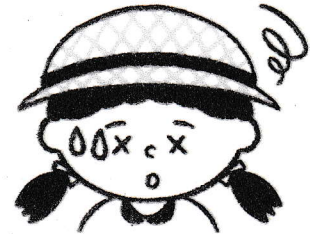


2023. 9. 5

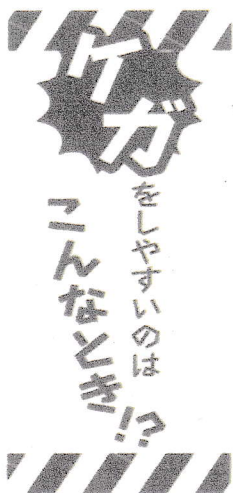
海南市立大東小学校

まだまだ暑さが残る9月。学校では、運動会の練習がはじまります。夏の疲れやだるさ、頭痛や腹痛を訴える人も少し増えてきています。そんな時は、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次のとおりです。

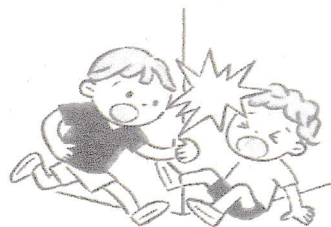
- ・生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）
- ・予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）
- ・ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
- ・お風呂にゆっくりつかる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどをとりすぎない



自分の健康を守るのは自分です。だるさや疲れは、「休みたい」という体からのメッセージです。体をいたわって、健康にすごしましょう。

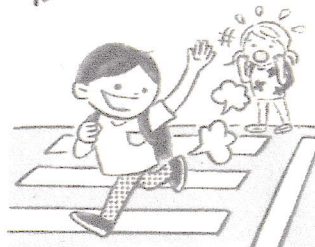


あわ 慌てているとき



しゅうい じょうきよう お つ 周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕をもたせて行動しよう。

ゆ だん 油断しているとき



あぶ 「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

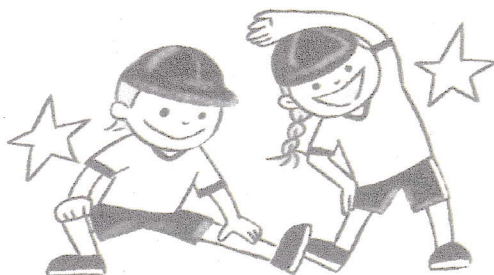
つか 疲れているとき



ぜん じつ つか のこ 前日の疲れが残っているちゅういりよくおと注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

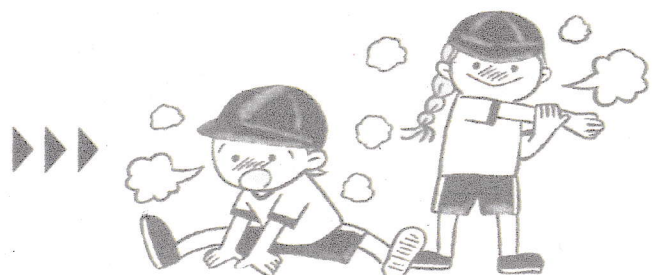
わす 忘れずに

ウォームアップ と クールダウン



ウォームアップ

かた 硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。かどうさ 可動域が広がり、パフォーマンスがあがって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

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