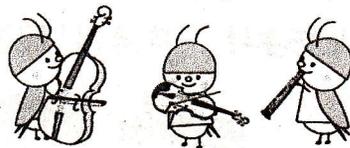


すこやか



平成27年9月2日発行
 尾張旭市立旭小学校 保健室【水野】

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中は、家族や友だちと楽しくすごせましたか？
 きっと、心と体にたくさんのパワーをためることができたと思います。2学期からはそのパワーを勉強や運動など、色々なことに使っていけるといいですね！

もうすぐ運動会の練習が始まります。けがや熱中症をふせぐためにも、きそく正しい生活を心がけてすごしましょう。

?? けがの原因を考えよう! ??

自分に当てはまるものにチェック☑をしてみよう☆あなたのけがの原因は何か？

- 夜ふかしをすることが多い
- 朝、なかなか起きられない
- 朝ごはんを食べないことがある
- だるくて元気が出ない...

すいみん・えいよう
 草お草おきを心がけて、脳や体のつかれをしっかりとろう！
 朝ごはんをしっかりと食べて、エネルギーチャージして☆

- 気になることや悩みがある
- 階段や人の多いところでふざけたり走ったりする
- 自分のことに熱中しすぎてまわりを見ていない
- ほーっとすることが多い

ちゅういりょく 注意力
 注意力が足りないとまわりをよく見て、落ちついた行動をすることができません！
 動く前に一呼吸おいてみて☆

- 運動の前に、じゃんび運動をあまりしない
- 運動した後は、動くのをすぐにやめてしまう
- よく筋肉痛になる
- 運動した後に、体のどこかが痛くなる

じゅんびうんどう 準備運動・せいりうんどう 整理運動
 運動する前には、体を温めて運動しやすい状態にしよう☆
 終わってからは、体の筋肉をほくしてクールダウンを。

今のあなたに必要なのは...

つめ、のびすぎてない？

つめは1日に約0.1ミリ伸びるよ！

つめは手のひらから見て、指の先から見えるか見えなかくらいの長さがいいよ♪

お風呂上がりだと、つめがやわらかくて切りやすいよ☆

長すぎはけがのもと！

