

ほけんだより

令和5年10月11日

第6号

高岡市立太田小学校



朝夕が涼しくなり、さわやかな秋を感じるようになってきました。

11月1日(水)に浜っ子マラソン大会が開催されます。大会に向けて10月16日(月)から、グラウンドを走る5分間走「もりもりタイム」が始まります。安全に練習ができるよう、「早めに寝る」「朝ごはんをしっかり食べてくる」など、生活面での応援をよろしくお願いします。

スポーツの秋

ケガを予防する4つのポイント

①朝ごはんを食べる



脳のエネルギー不足は、判断力の低下につながり、けがのもとになります。(脳のエネルギーは、ごはん等のブドウ糖のみです。)

②ウォーミングアップとクールダウンを忘れない



準備運動は、体を温め筋肉の動きをよくするため。さらに、筋肉の疲労を取るためには、運動が終わった後もしっかり体操することが大切です。

③体調に合わせて無理をしない



体調が悪い場合は、**かならず**担任に連絡をお願いします。

④休養の日をきちんととる



1週間に1日は体を休めて心もリフレッシュすることがけが防止に。



けがを防ぐためにも、靴は(1ヶ月ほど使用した)はきなれた運動靴を使いましょう。また、「靴ひも」がほどけない、マジックテープがあるものがおすすめです。

め せいかつ 目にやさしい生活をしよう

じかん
時間をきめよう



しせい
姿勢よくすわる



まえがみ
め
前髪は目にかからない



* 目がつかれたら…



まばたきをする



しお
み
遠くを見る



め
あたた
目を温める

かた
すつう
こ
きゅうそうちゅう
肩こり・頭痛の子が急増中！

くび 首のストレッチをやってみよう

(■■■ : のばしている所)

かた
ちから
ぬ
かた
あ
肩の力を抜き、肩が上がらないようにする



- ① いすにすわり、かたほうて
はんたいがわ
あたま
よこ
反対側の頭の横に当てる。
- ② かた
ちから
て
手をゆっくり引く。

首の筋肉が、かたくなる原因は…
長い時間、同じ姿勢をして過ごしている



本やスマホをのぞきこむ姿勢で過ごしている

