

みんな元気!! 5月

練馬区立向山小学校
保健室



新学期が始まってから1ヶ月が過ぎました。このところ疲れがでてきたのか、体調不良を訴えて保健室へ来る子や、学校をお休みする子が少しずつ増えています。朝、体調がよくないときには無理をして登校せず、家で少し様子を見て下さい。

運動会の練習が始まるこの時期は、体調をくずしやすくなります。いつもよりたっぷりの睡眠をとり、規則正しい生活を心がけ、元気に運動会を迎えましょう。

運動会!

本番は準備から



① 前の日は早めに寝る!



② 朝食でエネルギーまんたん!

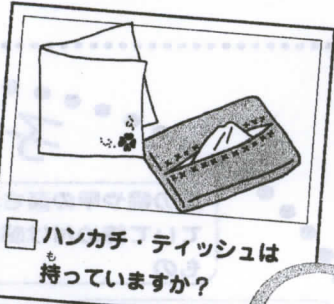


③ はきなれた靴で出発!



④ 準備運動も「真剣モード」!

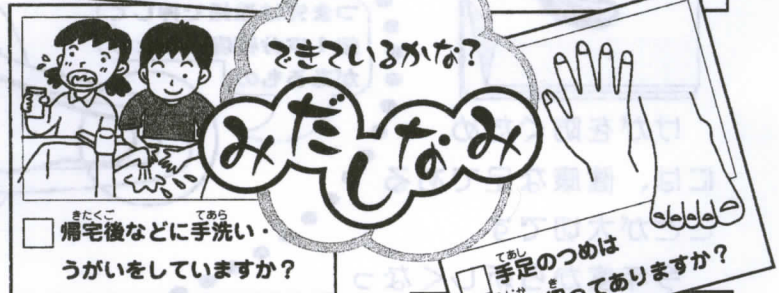
これまでの練習をいかし、力をせいっぱい出すためには、競技が始まるまでのこうした準備がとても大事です。それぞれの目標に届くように、みんながんばれ~!



ハンカチ・ティッシュはもっていますか?



前髪は目にかかっていませんか?

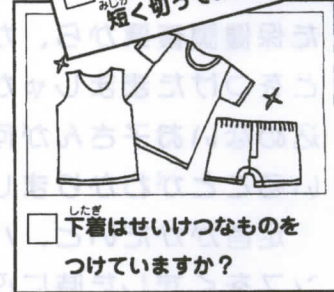


帰宅後などに手洗い・うがいをしていますか?

手足のつめは短く切ってありますか?



毎日、お風呂に入って体を洗っていますか?



下着はせいけつなものを付けていますか?

まずは生活リズムから「寝る」「食べる」「動く」「出す」



寝る

学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。「何時間寝ればいいんですか?」と聞かれますが、人によって差があります。授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠が足りていないのかもしれない。



動く

ふだんから体を動かすことで、成長を助けたり、病気になるにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんでも、続けることが重要なのです。



食べる

朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。朝食は1日の始まりのエネルギー源として、とくに重要! また、同じものばかり食べたり、よくし食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。



出す

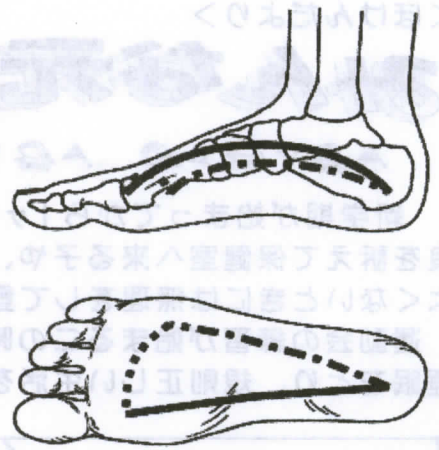
トイレに行っておしっこやうんち(体のなかのいらぬもの)を出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら早めにトイレへ。



けがを防ごう

足の健康的な発達のために

小学校の低学年は、足のアーチ（つちふまず）の発育、形成に大切な時期です。つちふまずの形成にもっともよいのははだして歩くことですが、靴をはいているときも裸足に近い状態になるように、よい靴を選びたいものです。



子どもの靴選び

足の幅や甲の高さがあっていて締め付け感のないもの

つま先は親指で押して指1本分程度のゆとりがあるもの

かかとが余ったり、靴の縁がくるぶしなどに当たったりしないもの



けがを防ぐためには、健康な足であることが大切です。

今年度から新しくなった保健調査票から、かかとをつけたまましゃがみ込めないお子さんが何人もいることがわかりました。

足首がかたいと、バランスをくずした時にふんばることができません。

足の指をきたえる運動や、かかとをつけたまましゃがみ込むなどの足全体のやわらかさを高める運動を、毎日行うようにしましょう。

また、足に合った靴を、かかとをふまずにきちんとはくことも大切です。



できるかな、足遊び

楽しく足の筋肉をきたえよう

足指じゃんけん



グー



パー



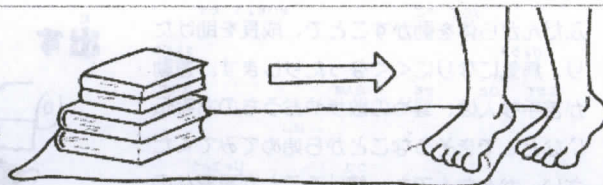
チョキ

足指つなひき



二人で一本のタオルを足の指を使って引き合います

タオル引き



タオルの上に重しをし、足の指でつかんでひきよせます