

# ほけんだより



【家庭数配布】

令和5年9月8日  
練馬区立練馬小学校  
保健室

先週から2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？  
休みのあいだに生活リズムが乱れてしまったという人は、なるべく早くとりもどせるようにしましょう。



今週は身体計測がありました。おうちの人と一緒に、発育の記録  
を見てください。



まだまだ



暑い日が続きます

身体計測の時には、熱中症予防について話しました。  
体育の時間だけでなく、休み時間に校庭に出るときや畑  
に行く時、登下校の際も暑さ対策が必要です。

〇こまめに水分をとろう！

〇朝ごはん + すいみん をしっかりとろう！

〇ぼうし + ひんやりグッズ をじょうずに使おう！

〇エアコン + 扇風機 + うちわ で風を感じよう！

〇日かげを利用しよう！



忘れずに

ウォームアップ ⇄ クールダウン



ウォームアップ

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



クールダウン

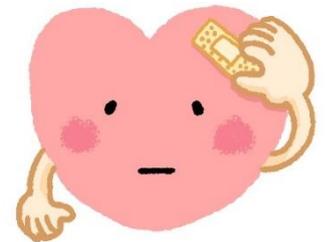
運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックス  
モードに。運動後の体への負担が減り、疲れ  
も取れやすくなります。

うらめん  
裏面あり



そして…**ここらにも応急手当を。**

夏休みが終わり、学校に行きたくないなと思ったり、気持ちが暗くなったりした人もいるかもしれません。人それぞれ理由は違うかもしれませんが、不安や緊張で気持ちのスイッチがうまく切りかえられていないのです。まわりの友達の中にも、同じ気持ちの人がいるかもしれません。ここらは体と違って痛みを感じにくいですが、ここらへの手当てが必要な時があります。一人で考えすぎないようにして、友達や先生などに話してみると少し気持ちがスッキリすると思ますよ。



知っていますか？

練馬小学校には、AED(自動体外式除細動器)が設置されています。AEDは、緊急時に心ぞうに電気ショックを与える装置です。どこにあるか探してみてください。

