

ほけんだより9月

平成30年9月25日
練馬区立高松小学校
養護教諭 三浦悦子

運動会の練習で校内は賑やかです!!

29日の運動会に向けて、各学年共練習が盛んに行われています。ここ数日保健室は「気持ち悪い」「お腹痛い」「肩が痛い」など疲れ、筋肉痛を訴えて来室する児童が多くなっています。当日体調不良で参加できないことのないように

- 普段より早めに就寝し、睡眠時間をたっぷり取りましょう。学年にもよりますが8～9時の間にはお布団に入りましょう。
- 朝食は必ず食べましょう。また、夕食のメニューは運動会の練習で筋肉に疲れが溜まっています。筋肉の疲れ回復に効果のあるタンパク質（肉類・魚類・卵・豆類など）、運動前のエネルギーになる炭水化物（米、餅・うどんなど）などを多めに取り入れましょう。
- 普段シャワーだけの人も、この時期は湯船に浸かり筋肉をリラックスさせましょう。温めのお湯（39℃位）10～15分程浸かると効果的です。

これらに留意して、その日の疲れはその日に取るようにしましょう!!

↑ どうして大切? ウォームアップとクールダウン

ウォームアップ



<ベストパフォーマンス>と
<ケガ防止>のために

強張った筋肉をあたためて、動きをよくするのが目的の一つ。可動域が広がるのでケガの防止にも重要です。準備体操をしっかり。

クールダウン



<疲労軽減>のために

運動後の筋肉は緊張した状態。ストレッチでゆっくりと筋肉を伸ばしてリラックスモードに切り替えましょう。一つのポーズで10～20秒キープ。

靴の点検をしましょう!!

足に合った靴を着用しないと、けがの原因につながったり、成長にも影響することもあります。運動会前に一度点検してみましょう。運動会当日は、はき慣れた、飾りの付いていない運動に適した靴を着用しましょう。

正しいくつの選び方

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがめげやすくなるため、**わんざ**を起こすことがあります。くつを選ぶときは、つま先に1cmほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。



合わないくつをはいていると



この時期の衣服の着用は、朝は1枚羽織、休み時間など体を動かす時は脱げる様に調節できるよう工夫しましょう。

