

はすね こほけん がつ 蓮根っ子保健だより 10月

令和 7 年10月7日発行

蓮根小学校保健室

運動会の練習が始まります！体調管理をしっかりしましょう

9月から外で体育を行う日が増えています。ハードル走では、慣れない足の動きからか、足首が痛くなったり、足の甲が痛くなったりしてシップを貼る児童が増えました。これから運動会練習が始まると、さらに体への負担が増えます。しかし、体をしっかり動かして筋肉をつけることは、将来的に転倒しにくい体や、年をとっても歩行がしっかりできる足腰を育てることにつながります。睡眠不足にならないようにし、朝食を余裕をもって食べてきてください。あまり噛まずに飲み込んでいる場合は、胃が気持ち悪くなって吐いてしまうこともあります。よく噛んで食べるようにしましょう。

姿勢をよくするために筋肉を動かしましょう

- ★筋肉は動かすことで、育てることができます。
- ★体を動かさないと、筋肉は減っていき、体を支えたり、歩いたりできなくなります。(ロコモティブシンドローム、サルコペニアなど、興味のある方は調べてみてください。)
- ★日常、階段を上り下りしたり、しゃがんだり立ち上がったたりすることも回数を重ねれば、運動になります。普段使わない筋肉を伸ばすストレッチも
- ★姿勢よく座るためには、ある程度体に筋肉が必要になります。
- ★表情をつくったり、食べ物を食べて飲み込むためにも、筋肉が必要です。

10月の保健行事予定(予定は学校だよりにもございますのでご参照ください)

秋の歯科検診(3年～6年、五組) 10月9日(木)9:00～

→実施後に、結果のお知らせを配布します(A4 一枚)。治療が済んでいない場合は、この機会に治療に行くことをおすすめします。とくに永久歯は一生使うので大切にしましょう。

10月のスクールカウンセラー相談日(火曜日で学校のある日)

ご予約はお電話でお願いします(蓮根小03-3969-8401 8時～17時)

10月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)