



令和5年8月30日
鯖江市惜陰小学校
保健室



体育大会の練習が始まります!



9月30日は体育大会です。種目や応援の練習に取り組み始めます。外での活動も多くなります。夏休み中あまり外で活動しなかった人や、生活リズムが乱れてしまった人は練習中に体調を崩してしまうかもしれません。体育大会本番に力を発揮できるように生活リズムを整えましょう。



早寝早起き

夏休み中遅くまで起きていた人、朝遅くまで寝ていた人はまず早起きから始めましょう。起きた時間から約14～16時間後に脳が眠りの合図を出すそうです。また、十分睡眠をとることで、自律神経が整います。自律神経は体温調節をする働きがあるので、熱中症予防のためにも早寝早起きは大切です。



朝ごはん

寝ている間にも体は働いているので、朝起きた時には体のエネルギーがからっぽの状態です。午前中元気に活動できるように、朝ごはんをしっかり食べてきましょう。食べ物の中にも水分が含まれているので、朝ごはんを食べることは水分摂取をすることにもなります。特にスープやみそ汁は、水分と塩分が両方取れるのでおすすめです。

まだまだ 暑い日が続きます

夏休み中もとても暑い日が続きましたが、9月以降も例年より気温の高い日が多いと言われていす。登下校時の帽子着用や多めの水分を持たせてくださるよう、御協力をお願いいたします。スポーツドリンクについては、熱中症の予防に効果的と言われていすますが、砂糖も含まれていす。砂糖のとりすぎによる肥満やむし歯のリスクを減らすためにも、だらだらと飲むことはせず、多量に汗をかく活動がある時のみ飲むようにしましう。スポーツドリンクだけを持ってくるのではなく、お茶や水を必ず持たせてください。

水筒にスポーツドリンクを入れると、金属が溶け出し、危険なものもあります。水筒にスポーツドリンクを入れる場合は、入れても大丈夫なものかどうか確認をお願いします。

イテテ

筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいませんか。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



忘れずに

ウォームアップ ⇄ クールダウン



ウォームアップ

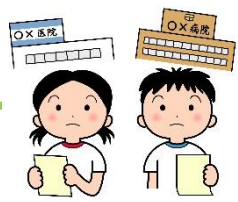
硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



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。

2学期は5、6年生の連合体育大会や体育大会、マラソン大会など、運動をする行事がたくさんあります。普段運動をする機会が少ない人は筋肉痛になりやすいです。しっかり準備体操をしたり、運動後にストレッチをしたりすることで筋肉痛を予防することができます。



目や歯の治療はお済みでしょうか

6月末時点で受診勧告書（眼科：ピンク色、歯科：黄色）が戻ってきていない方に、担任から懇談会でお知らせをさせていただきました。夏休みの間に受診をしていただいた方は、受診報告書の御提出をお願いいたします。用紙をなくされた場合は再度お渡しいたしますので、お知らせください。ぜひ早めの受診をお願いいたします。