

# ほけんだより



令和5年9月29日  
岩国市立小瀬小学校  
保健室

昼間は汗をかき暑さでも、朝晩は少し寒いと感じる日がふえてきましたね。わたしたちの体は、「暑い」「寒い」といった気温の差で、気がつかないうちにつかれてしまっていることがあります。心当たりがないのに、体がだるく感じたり、食欲がおちたりしている人は、ゆっくりお風呂で体を温めて、リラックスした状態で早めにねることが大事ですよ。また、天気予報をチェックして服そうを考えたり、ぬぎ着しやすいように服そうを工夫したりして、かぜや体調不良を予防しましょうね。



## うんどうかいちよくぜん 運動会直前！さいごのチェック！

1カ月間、いっしょうけんめい練習してきた成果を発揮できるように、準備の最終チェックをしましょう。すべてチェックできたら、あとは全力を出し切って楽しもう！

手と足のつめは、  
みじかくきっておこう。



くつひもは、ほどけないように  
むすんでおこう。はきなれた  
くつをはこう。  
 体そう服と赤白帽子の  
準備はできているかな？  
朝寒い人は上着を着てきてね。



水とう、タオル、  
体を冷やすものなど、  
必要なものをふくろに  
入れておこう。



前日は早くねて、  
つかれをのこさない！



朝ごはんはしっかり  
食べて、エネルギー  
チャージ！



健康観察と  
準備運動も  
わすれずに！



### うんどうかい 運動会のあとは・・・

ぬるめのお風呂に  
ゆっくりつかる。



ストレッチやマッサー  
ジで体のつかれをやわ  
らげる。



勝っても負けても、がんばった自分と仲間をほめてあげよう！

【おうちの方と一緒に読みましょう】

## ～学校保健安全委員会を開催しました～

お忙しい中、ご出席くださいました保護者の皆様、誠にありがとうございました。

### 総合的な学習の時間（3～6年生）の中間発表



#### 疲れや痛みを効くストレッチ

保護者の方や地域の方からアドバイス・コメントをいただき、さらに学習を深めることができました！



#### 血圧が上がりにくい おいしいレシピ

小瀬っ子フェスティバルでは、ストレッチ方法やレシピを配付できるように準備する予定です！



### 睡眠についての講演

#### 「学力・運動能力を伸ばす睡眠法・生活リズム健康法」

講師：広島国際大学健康科学部心理学科 教授 田中 秀樹 様



#### しっかりねると、 たくさんのいいことが！

- ① 眠くない、だるくない。
- ② イライラしない、優しくなれる。
- ③ 体がよく動き、運動のパフォーマンスが上がる。
- ④ 記憶が安定し、成績が上がる。
- ⑤ 免疫力があがり、体が丈夫になる。

#### よくねむれるためのポイント

- ・脳を興奮させない
- ・体温を下げる

#### 体のリズムを整えるには、 2つの時計をあわせよう！

「腹時計」は、朝ごはん、  
「脳時計」は、太陽の光でセット！

休日と平日の起床時刻の差は2時間以内にするとよいことや、昼寝は午後3時までに10分程度とるとよいことも教わり、講演後、学校では「すやすやタイム」として昼食後に3分程度の仮眠を試しているところです。