

# ほけんだより9月

令和5年 8月30日  
新開小学校 保健室

暑い日々が続き、夏休み中は外出や外での活動に工夫が必要になりました。熱中症など体調に変化はありませんでしたか？ まだまだ暑さが残る予報ですので、登下校時の暑さ対策（帽子、クールネック、水筒持参など）を引き続きお願いします。

さて、毎年の事ですが、夏休み明けの子どもたちの身体の成長には驚きと頼もしさを感じます。2学期の身体計測結果を成長の記録でお伝えしますので、確認をお願いします。

## 8～9月の保健関連行事

### <身体計測>

- 8/30(水) 5・6年生
- 31(木) 3・4年生
- 9/ 1(金) 1・2年生
- 4(月) かがやき

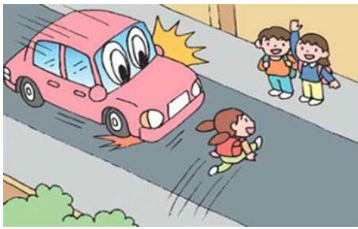
### ☆保健目標☆

9月；事故やけがに注意しよう



## 事故やけがで気をつける場面

### ■学校に来る・学校から帰るとき

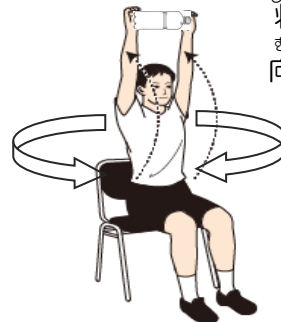


- ×くるまのまえに飛び出す
- ×歩道じゃないところを歩く
- ×ハチなどの虫をさわ

### ■体育の時間、外遊び



### ×道具を使う



### 体幹を鍛える体操

●500mlペットボトルに水を入れ横にし、両側から両手で力を加えたまま持ち上げ肘を伸ばす。その状態で体をねじり後を向く（左右できるところまで）。

- ・イスに座ったまま
  - ・腹部に力を入れながら
  - ・息を止めない
- (気持ちいいですよ)

### ■校舎の中で

- ×廊下を走る
- ×ドアの開け閉め
- ×階段の飛び降り



かさを差していると、いつもより視野がせまくなるため、人にぶつかったり、事故にいたりする危険が高まります。雨の日は、いつも以上に注意して行動しましょう。

室伏由香さん（順天堂大学院スポーツ健康科学研究科 准教授ほか）の講演会を聴く機会があり、少食・運動不足でやせている若い女性は、肥満の女性と同じように、糖尿病の発症リスクが高い、ということを知りました。体幹や下肢の大きな筋肉をバランスよく鍛えることが改善につながるようです。