



・体育参観日応援号・

令和4年10月7日 長岡第七小学校 保健室

もうすぐ体育参観日です。運動場からの元気な声や音楽が保健室まで届いていて、当日がとても楽しみです。大きなケガなく、安全で楽しい体育参観日になるように、保健室から応援しています。

10月になり、すずしかったり、暑かったり、気候が安定していないので、かぜには要注意です。いつも以上に健康な生活を心がけて、当日を元気に迎えられるようにしましょう。



フレー！フレー！
七小！！

たいいくさんかんび 体育参観日、 だいかつやく 大活躍するためのポイント4！

☆準備運動をしっかりとしよう☆

準備運動で思わぬケガを防ぐことができるので、準備運動から真剣に取り組みましょう。また、運動のあとにストレッチやマッサージをすると、からだの筋肉がほぐれて疲れが残りにくくなります。



☆自分の足に合ったくつをはこう☆

足に合っていないくつをはいていると、ケガにつながります。また、自分の実力が発揮できずに、くやしい思いをするかもしれません。今はいるくつが自分の足に合っているか確認しましょう。

☆生活リズムを整えよう☆

睡眠不足や朝ごはん抜きはケガのもとです。夜はゆっくりお風呂につかり、いつもよりも早めに布団に入りましょう。朝は朝ごはんを食べて、元気に登校しましょう。昼間のこまめな水分補給も忘れずに！

☆つめの長さをチェックしよう☆

つめが長いと自分がケガをしたり、友だちを傷つけたりするので、こまめにチェックしましょう。足のつめも伸びすぎていると足を痛める原因になるので、手のつめと一緒にチェックしましょう。



くつをえらぶときのポイント

こう甲 ひもなどで足にあわせて調節できるもの

かかと しっかりしていて足が安定するもの

つま先 指を動かすゆとりがあるもの

そこ底 足の指が曲がる位置で曲がるもの

実際に両足ともはいて、具合をたしかめるようにしましょう

からだに合わないくつをはき続けると、からだの成長や発達に影響します。また、歩き方が悪くなって骨や姿勢にも影響します。体を支える役割をしている足を守るためのくつ選びはとても大切です。



失敗したって、だいじょうぶ！

体育参観日が近くなってきて、気分が上がったり、下がったりしていませんか？

楽しむぞ！がんばるぞ！と前向きなときもあれば、

ころんだらどうしよう、まちがえたらどうしよう、と不安になるときもあるでしょう。

でも、ころんだって、まちがえたって、誰もあなたをせめたりしません。

堂々としていればいい、最後まで一生懸命がんばる姿がかっこいいんです。

失敗したって、だいじょうぶ！心に残る一日になりますように。

