

# ほけんだより



令和5年9月6日  
京丹波町立竹野小学校

まだまだ  
あつ  
こ暑い日が続きます

9月に入りましたが、残暑の厳しい日が続いています。また、京都府内では新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの発生も続いています。体調の悪い時には無理をしないことが、熱中症や感染症予防にもなります。生活リズムを整えて、元気に過ごしたいですね。

忘れずに

## ウォームアップとクールダウン

暑さに注意しながら、運動会の練習が始まっています。ケガの予防のためにも、運動の前後には体操をしっかりしましょう！きっと、本番でも全力を發揮できるはずですよ。



### 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。

ケガをしやすいのはみんなとき?!

慌てているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

## くつのサイズだいじょうぶ?

きつい?ぴったり?



夏休みあけ「くつがきつい〜!」と言った声をよく聞きます。くつのサイズがあてないと、ケガをしたり痛みがでたりします。つま先は指を動かせるゆとりのあるものがあります。今のくつはどうか?みんなの足はすぐに大きくなります。きつい時は、おうちの人に伝えて交換してもらいましょう。