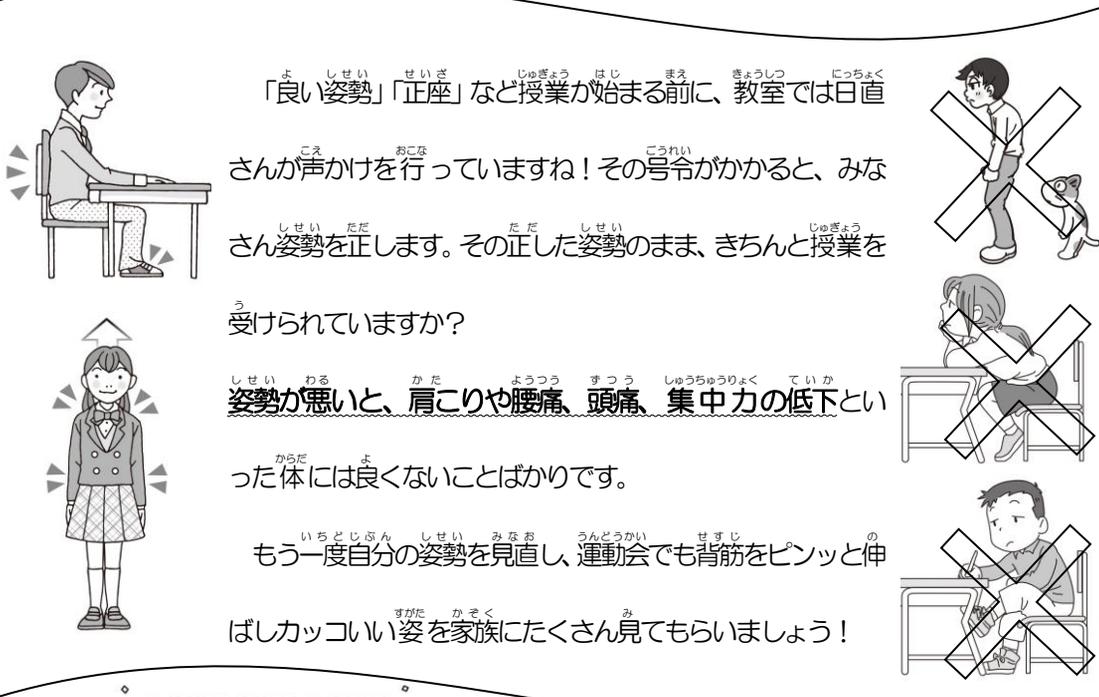


# えがお

11月に入り、秋風も冷たく感じ、肌寒い季節となりました。運動会練習で、子ども達の元気な声があちらこちらから聞こえてくる城西小ですが、練習後は汗をかいてる子がたくさんいます。この時期は体育着を着る機会が多く、お洗濯が大変かと思いますが、汗をかいたままの洋服で体を冷やさないためにも、体育着や着替えを忘れがないよう気をつけましょう！また汗拭きタオルやハンカチを持ち歩きましょう！

今月の  
保健目標

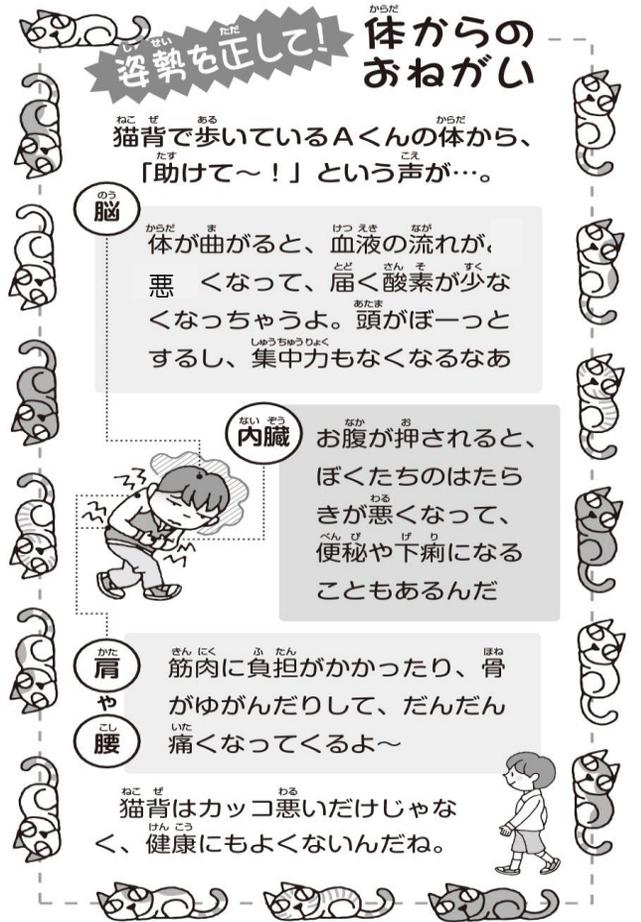
## 姿勢を正しくしよう！



「良い姿勢」「正座」など授業が始まる前に、教室では日直さんが声かけを行っていますね！その号令がかかると、みなさん姿勢を正します。その正した姿勢のまま、きちんと授業を受けられていますか？

姿勢が悪いと、肩こりや腰痛、頭痛、集中力の低下といった体には良くないことばかりです。

もう一度自分の姿勢を見直し、運動会でも背筋をピンッと伸ばしカッコいい姿を家族にたくさん見てもらいましょう！



**姿勢を正して！** 体からのおねがい

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて〜！」という声が…。

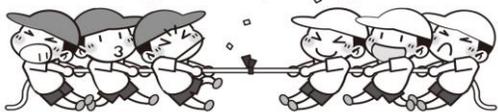
**脳** 体が曲がると、血液の流れが悪くなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

**内臓** お腹が押されると、ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

**肩や腰** 筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ〜

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にも良くないんだね。

## 運動会



来週はいよいよ待ちに待った運動会です！どの学年もたくさんの練習を重ね、元気いっぱい演技や走りを見せるんだと張り切っている城西っ子の皆さん！

運動会当日も力を十分に発揮させるためには、次のことに気をつけて運動会までの残りの時間を過ごすようにしましょう！



### ☆ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはん・昼ごはん・夜ごはらは、好き嫌いせずしっかりと食べるようにしましょう！とくに練習がある日や運動会当日は、たくさんのエネルギーを使います。ごはんをしっかり食べて自分の力を一杯出しきりましょう！

### ☆早寝・早起きをしよう！

この運動会シーズンは、運動量が増え体がとっても疲れやすくなっています。その疲れをとるためには、睡眠のリズムをしっかり整えることが大切です。

### ☆ストレッチをしよう！

体をたくさん動かすと、筋肉が疲れてしまいます。そんな時は、ストレッチで筋肉をほぐしてあげましょう！

運動前や運動後に行くと、体も軽くなりケガもしにくくなります。また、お風呂の後にストレッチを行うと効果抜群です！ぜひやってみてください！

## 保健室からのお願い！

保健室から借りた物は必ず返すようにしましょう！また借りた物で遊ばないようにして下さい。次の人が使うことも考えて利用するようにしましょう！

### 【ほけんしつから貸し出ししている物】

- 体育着 ○洋服 ○パンツ ○靴下
- 保冷剤 ○ペットボトル(湯たんぽ)
- マスク 等

ご協力をお願いします



## 保護者の皆様へ

運動会が近づくこの時期は、打撲や捻挫などのケガでの来室が増えていきます。保健室では、保冷剤を使っの処置を行っていますが、今ある保冷剤が残り少なくなってきました。

**もし、ご家庭で使わない保冷剤がございましたら、保健室まで寄付していただければと思います。**

ご協力の程よろしくお願い致します。