



令和5年12月1日
丹波篠山市立城東小学校
No.9 保健室発行

今年も残り1カ月となりました。みなさんにとってどんな1年でしたか。この1年で、できるようになったことや、成長できたこともたくさんあったのではないのでしょうか。寒くなるにつれて、インフルエンザや風邪など、体調を崩す人も増えてきています。2学期のよい締めくくりができるよう、体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう。



12月13日は、マラソン大会！



マラソン大会の練習が始まっています。マラソンは、寒い季節の体力づくりとして適したスポーツですが、体調が悪い時に行うと、思わぬ事故をおこすことがあります。具合の悪い人は、必ず担任の先生に伝えましょう。また、周りで具合の悪そうな人を見かけた時は、すぐに近くの先生に伝えてください。

～ 元気に、走るためのポイント ～

【早ね・早起きをする】

睡眠不足は、体力・やる気を下げる原因にもなってしまいます。早ね早起きをして、毎日の練習の疲れを残さずに、元気に当日を迎えられるようにしましょう。また、睡眠不足の状態では、良い結果を出すことはできません。規則正しい生活をおくることこそ、自己ベスト更新の秘訣です。



【朝食をとる】

空腹のまま走るとエネルギー不足になり、次のような症状が現れることがあります。朝食は必ず食べましょう。

- ・気持ちが悪い
- ・めまい、ふらふらする
- ・体が思うようにうごかない



【準備体操をしっかり行う】

自分の力を100%出すためには、まず体を温めて、筋肉と関節を動きやすくすることが秘訣です。体を温めることで、ねんざや肉ばなれなど、怪我をふせぐことができます。走ったあとのストレッチも忘れずに！



【こんなときは、無理をしない】

- ・熱があるとき
- ・頭痛や腹痛、気持ちが悪いつき
- ・ぜんそくの発作がでていつき
- ・その他からだに異常があるとき



マラソンの練習の後は、しっかりと手洗いうがいをしてから、教室にもどりましょう

風邪かな？ と思ったら...

水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのもものがオススメ。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



やけどに気を付けよう！

寒いときはこたつやカイロなどを使って温かく過ごしたいですね。でもこんなことをしていると、思わぬケガにつながってしまうかもしれません。

カイロを貼ったまま寝る



こたつや電気毛布を使って寝る



正しい使い方をして、安全に温まりましょう

暖房器具の近くで遊ぶ



子どもの冬の服装

インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらい意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

おすすめはこれ

上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。