

# ほけんだより 5月



NO.4 2022年5月25日 御杖小学校保健室

色々な行事が次々とあり、いつの間にか5月後半になってしまいました。

これから暑い季節がやってきます。元気に夏を迎えるために、生活リズムを整えて早めにお風呂に入り、低学年は9時、高学年は10時には布団に入って、早寝早起きを心がけてください。朝ごはんもしっかり食べて、エネルギーをチャージして登校しましょう。

ぐっすり眠れるヒミツは

## コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入るとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をかいています。それが眠っているとき。布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。



すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るための

### ポイント

眠る前は気持ちをリラックスさせよう

風通しのいいパジャマを着よう



## 心と体は一体です

心が疲れたら、まずは体を休めてみよう

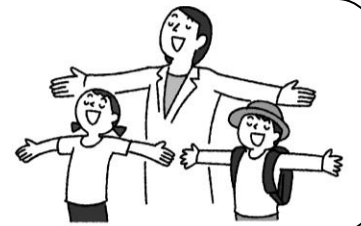


## \*「結核問診票」と「運動器に関する保健調査票」\*

6月3日(金)の内科検診で「結核問診票」を校医先生に見ていただきます。封筒の中の注意事項をよく読んで、記入漏れがないようにしてください。また、「運動器に関する保健調査票」については、(1)～(7)の項目を家でやってみて、あてはまるところに☑チェックをしてください。

※5月31日(火)までに提出してください!

暑くて息苦しいときは、マスクをはずしても大丈夫!



運動器検診で「しゃがむ」のは  
なんのため?

★こたえは2つ

- A みんなですると楽しいから
- B ケガをしやすすくないかをみる
- C スポーツ障害になりやすすくないかをみる

こたえ B C

「しゃがむ」とときには、足のつけねの関節、ひざの関節、足首の関節を、大きくまげます。この関節が十分まげられないと、かかとが床から離れたり、後ろにころんでしまいます。太ももの前やふくらはぎの筋肉がかたいときも、う



まくしゃがめません。

関節や筋肉がかたいまま激しい運動をすると、スポーツ障害が起こりやすくなります。また、ケガもしやすいです。

しゃがみこみは、練習すればできることが多いです。でも痛みがあったり、うまくいかないときは、かくれている病気がないか、病院でみてもらいましょう。

