

# ほけんだより



令和5年9月1日（金）  
東広島市立乃美尾小学校  
保健室

9月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざま。食欲の秋だけにならないように、勉強も運動もバランスよく取り組んで、元気に学校生活を過ごしてくださいね。

## 汗がマンナとき!?



**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。



できるようになる  
おうきゅうてあて  
**応急手当**



## 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきます。運動会の練習も始まります。慣れない運動をして、筋肉痛になる人もいるかもしれませんね。筋肉は運動などで傷つくと、修復する時に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動をしていない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

### 軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

### ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。

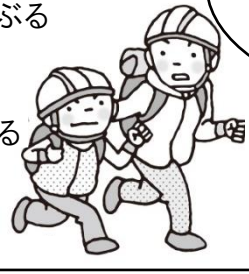


## 大雨で命の危険が！ 避難するときの注意点

- 長袖、長ズボンなど動きやすい服装にする
- レインコートなどを着る
- 頭を守るためにヘルメットをかぶる
- 大人と一緒に行動する
- 水が膝の上以上にあふれている時は、外に出ない



9月1日は防災の日  
地域の避難場所は、家族であらかじめ確認しておきましょう！



### おうちの方へ

運動会の練習が始まります。暑い中での練習になりますので、水筒を必ず持たせてください。飲み物は多めに準備をお願いします。また、疲れが溜まらないよう、十分な睡眠をとるなど生活リズムについて、ご家庭でも声掛けをお願いします。学校でも、熱中症等に気を付けて指導を行います。必要に応じて、練習時に熱中症予防のタブレットを配布します。