



# ほけんだより 11月

平成29年11月1日  
ほけんだより No 9  
桐生市立西小学校

《じどうのみなさんは、こちらをよくよんでね》

11がつのほけんもくひょう

しせいに気をつけよう!



こんな人は いないかな??



べんきょうちゆう 勉強中ほおづえをつく



せなか ある 背中をまるめて歩く



ちや も お茶わんを持たない



あさくすわってよりかかる

\*成長期の今、気をつけておかないと 年をとったときこうなるかも?? →背中が曲がって

しまうかも!



持久走って こんなにからだに いいよ!

11月16日(木)は 持久走大会!

たいりよく 体力がつく

きんにく 筋肉がつく

かぜにかかりにくくなる

ち 血のめぐりがよくなる

ほねが っよ 強くなる

ふと 太りにくくなる

さむ っよ 寒さに強くなる

こころ あんてい 心が安定する

しん っよ 心ぞうや肺が強くなる

\*無理をせず、自分のペースで走りましょう。いつもとちがう胸の苦しさを感したら、走るのをやめましょう。

\*準備運動・整理運動も忘れずにしましょう。

\*うすぎで走りましょう。タオルの用意も忘れずに。



## おうちの方へ



日に日に気温が下がり、冬が近づいていることを実感しています。特に朝夕は、「寒い！」と思う瞬間も増えてきました。これから、かぜ・インフルエンザのシーズンがやってきます。今から“手洗い・うがい”での【予防】に加え、睡眠、食事などの生活習慣に気をつけ、【体に抵抗力】をつけておきましょう。

### ☆ お願い ☆ ☆

- \*そろそろマスクの予備を2枚ランドセルに入れておいてください。使ったら補充をお願いします。
- \*歯科受診も少しずつすすんでいます。まだ受診を済ませていない児童もおります。(あと27名) 受診のすすめを再度配付いたしますので、早めの治療をお願いします。



### \*持久走練習が始まりました！

子どもたちは16日(木)の大会に向け、一生懸命練習に取り組んでいます。学校でも健康観察をした上で走りますが、ご家庭でも朝の健康観察をお願いします。調子が悪いときや、体調で気になることがありましたら、連絡帳などで担任までご連絡ください。

### ☆ スポーツの前にはストレッチでケアを！

ケガやスポーツ障害を予防するため、体をリラックスさせて疲れをとるため、スポーツの前にはストレッチで体全体をゆっくりと伸ばしましょう。

特に、急に冷えてきたこの時期に、いきなり強い運動をするとケガをしてしまいます。スポーツの前には、しっかり準備運動をしましょう。



### ☆ 筋肉痛をふせぐには・・・

あたたまっていないまま、突然激しい運動をすると、筋肉に大きな負担が。運動前後にストレッチをおこない、筋肉をよく伸ばしましょう。規則的におこなっていると、筋肉痛を防ぐことができます。



### ☆ 筋肉痛になったら・・・

筋肉痛になったら、お風呂で体をあたためたり、筋肉をもみほぐしたりしましょう。それによって、血行(血液の流れ)がよくなり、乳酸がとりのぞかれて筋肉痛が治ってきます。

## 色覚検査について

### 色覚検査希望のお知らせです！

色覚検査を希望者に行います。昨年度は、全校児童に通知を配付し、希望者に色覚検査を行いました。今年度につきましては、1年生のみ通知を配付しています。

2年生～6年生で、色覚検査を希望される方は連絡帳で「色覚検査を希望」と担任へ連絡いただければ、後日色覚検査を個別に行います。

検査は11月中に行う予定です。早めにご連絡をお願いいたします。