

ほけんだより

仙台市立坪沼小学校
第 3 号
平成 26 年 5 月 14 日



～ 5 月の保健目標 ～ ★進んで病気を治そう

～ もうすぐ学区民体育祭 ～



学区民体育祭まで10日となりました。授業参観や例大祭など行事に追われて子どもたちにも疲れが見えていましたが、ゴールデンウィークでリフレッシュをし、また元気が戻ってきました。今週から、体育祭に向けての練習も本格的に始まっています。

市内ではかぜが流行っており、インフルエンザによる学級閉鎖もまだ続いています。体調管理をしっかり行って全力投球できるようにがんばりましょう！！

体育祭に元気に参加する方法

【確認1】体育祭参加スタイル ～ 身なりの確認 ～

《ぼうし》

ぼうしをかぶって熱中症を予防しましょう。また、ぼうしをかぶることで、転んだときに頭をけがから守ってくれます。

《つめ》

手・足のつめは短く切っておきましょう。

《持ち物》

汗をふくタオル、ハンカチ・ティッシュを身につけましょう。



《かみの毛》

かみの毛が長い人は、動きやすいようにまとめて運動しましょう。

《下着》

下着は、汗や体のおいを吸い取ったり、体温を調節したりする働きがあります。下着を身につけるようにしましょう。

《くつ》

自分の足（サイズ）に合ったくつをはきましょう。（裏面参照）

【確認2】体育祭までの生活 ～ 生活リズムを整えよう ～

心がけ①「しっかり運動」：体をきたえ、外の環境に慣れるため、進んで体を動かしましょう。

心がけ②「たっぷり栄養」：1日のスタートとエネルギー源となる“朝ごはん”を必ず食べましょう。
1日3回バランスのよい食事をしましょう。

心がけ③「ぐっすり睡眠」：つかれをとるため、ふだんより早めに寝るようにしましょう。

ぐっすり眠るため、寝る直前のゲームやテレビはやめましょう。

心がけ④「こまめな水分補給」：一度にがぶ飲みせず、少しずつこまめに水分を補給しましょう。

心がけ⑤「うがい・手洗い」：うがい・手洗いをしっかり行い、体調を崩さないように気をつけましょう。

自分の足に合ったくつ選びのポイント



学区民体育祭に向けて自分の持っている力を100%発揮するためには、自分の足のサイズに合ったくつを履くことも大切です。足に合わないくつは、足の成長を妨げ、疲労させるだけではなく、足の爪のトラブルや姿勢の崩れ、スポーツ障害を起こしやすくなります。

また、5月の仙台市内自主研修や6月の修学旅行で歩く機会が多くなります。この機会にお子さんのくつをきちんと合ったものであるか点検をお願いします。

早く疲れを回復するための食べ物は？

つか からだ
疲れた体をHELP!

ビタミンB₁



スポーツ時に
上手に利用したい
果物の栄養成分

手軽に食べることができ糖質が多いため、エネルギー補給に効果的な果物。特にバナナに含まれる糖質はブドウ糖や果糖がバランスよく含まれているため、さまざまなスポーツのエネルギー補給に適しています。また、みかんやレモンなどの柑橘類に多く含まれているクエン酸は疲労回復に役立ちます。

果物の特徴を知りスポーツ時に上手に利用してみましょう。

