

これでいいのだ!

福島小学校 保健室 令和6年8月30日



ぼうさい ひ
9月1日は「防災の日」



きゅうきゅう ひ
9日は「救急の日」

「防災の日」と「救急の日」はどちらも自分の身を守ることに繋がります。この機会

に自分の身の回りの安全について考えてみましょう!



準備運動をなぜするの?

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

■体温が上がる
血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かさせます。

■神経の伝達が早くなる
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■可動域が広がる
筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

～保護者の皆様へ～

☆配付物について

3点の配付物があります。

- ・からだのようす：「2学期」「後期」の欄に押印、
- ・マラソン記録会事前健康調査
- ・歯みがきカレンダー：コメントありがとうございました!

9月6日(金)までに
学校へ

