

ほけんだより

2022年11月



保健室 P



11月になり、涼しい日が多くなってきました。気温や季節の変化で体調を崩している人はいませんか？丈夫な体を作るためにはどのようなことができるでしょうか？考えてみましょう。

11/28から12/7は長縄強化週間

11月28日から12月7日は長縄強化週間です。それぞれのクラスで声を掛け合い、積極的に運動しましょう。これをきっかけに継続して運動ができるといいですね。

なわと ぼんのう 縄跳びは万能なスポーツ？！



なわと 縄跳びをすることのメリット

- ①心肺機能の向上…消費カロリーはジョギング以上！
- ②リズム感の向上…縄に合わせて飛ぶことで自然と鍛えられる。
- ③筋力アップ…手も足も使う全身運動。
- ④ストレス発散…脳の機能が活性化され、気分もすっきり。

めざ ながなわめいじん
目指せみんなで長縄名人！

あせじじょう どうしている？みんなの汗事情…

休み時間や体育の時には汗をかくと思います。汗をかいた後、皆さんはその汗をどうしていますか？

①服で拭いている



②そのままにしている

③タオルで拭いている

①、②の人は危険です！

汗が冷えると風邪をひく原因になることも…汗をかいたときは、タオルで拭きましょう。タオルを少し水で濡らして体を拭くと、体温調節や清潔を保つためにより効果的です。

また、下着（肌着）の着用はとても大切です。服のみを着用するよりも、下着も着用していた方が、服の中の湿度が20%程低くなります。汗が乾きやすく、快適に過ごせるだけでなく、あせも等の皮膚トラブルも予防できる。



なくしていませんか？マスク

運動が終わった後マスクをつけようとする…あれ？どこだ？という人が多くいます。マスクに名前を書いて紛失を予防するか、家から必ず予備のマスクを持参しましょう。

