



ほけんだより10月号



うんどうかい む けんこう す
運動会に向けて健康に過ごしましょう

2025年 9月30日

町田市立鶴川第二小学校 保健室

9月は、体育の授業や外遊びで元気に体を動かすみなさんの姿が見られました。10月は運動会がありますが、体調不良やけがをできるだけ防ぎながら、運動を楽しみましょう。

けがをしないよう気を付けていても、体のつかれや睡眠不足などで調子が今ひとつのとき、ちょっと無理をしたときなど、けがが起こることがあります。そのときは「大丈夫」と思ったとしても、動かしにくい感じがしたり、痛みが1週間続いたりしたときは病院へ行くようにすると安心です。おうちで起こったけがはおうちの人に必ず伝えて、早めに手当てをしてもらってください。

けがを防ぐための方法として、夜は睡眠をしっかりとる、休憩をとる、準備運動をする、などがありますが、その他にも、筋肉をストレッチして筋肉をやわらかくすることが有効と言われています。太ももの筋肉は大きい筋肉で、かたくなるとけがにつながりやすい部分です。おうちでお風呂上がりなどに、ゆったりした気持ちで呼吸しながら少しずつのばしてみましょう。

鶴二小では今のところお休みする人は多くないですが、町田市内でインフルエンザが出ました。ぜひ石けんでの手洗いを続け、規則正しい生活をや外遊びをして体力を高めていきましょう。

太ももの筋肉をやわらかくするためのストレッチ

すわったままの時間が続くと、太ももの筋肉はかたくなり、けがにつながることがあります。

★ 太ももの前をのばそう ★

(■■■■: のばしている部分)

かべなどに手をつき、体を支える



なるべくかかとはおしりに近づける



- ①片方のひざを曲げて足をつかむ
- ②手で足を引き寄せて、かかとをおしりに近づけながら、ひざを後ろに移動させる

★ 太ももの後ろをのばそう ★

(■■■■: のばしている部分)

胸を、のばす足のほうに向ける

曲げているほうの足はしっかりとゆかにつける

つま先をしっかりと立てる



- ①片方の足を内側に曲げ、もう片方の足をのばす
- ②のばした足のほうへ両手をのばし上体を前にたおす

メディア機器の使い方を見直しましょう

テレビ、スマホ、ゲーム機、タブレット端末、パソコンなどをメディア機器といいます。メディア機器を使いすぎると、視力(ものを見る力)が落ちる、つかれやすくなる、運動不足や睡眠不足になる可能性があるため、注意が必要です。メディア機器を使うときには、休憩をとる、寝る前に使わない、おうちの人がいる前で使うといったことに気を付けながら、外遊びなどの運動をして夜は早めに寝るといった健康によい習慣を続けましょう。

メディア機器を使うときのルール例

ルール① 20分に1回遠くを見る

メディア機器を使っているときに、20分に1回は約6メートル以上先を見ることで、目の中の筋肉がゆるんで、目を休めることができ、視力の低下もおさえられます。



ルール② イヤホン・ヘッドホンの音量は小さくする

音量を小さくすることで、将来音が聞こえにくくなる(難聴ようになる)のを防げます。



ルール③ ねる前に使わない

メディア機器から出る強い光を夜に浴びると、ねむりづらくなります。ねる2時間前にメディア機器を使うのをやめることで、夜はぐっすりとおねむれます。

もう7時だから使うのはやめよう



ルール④ おうちの人がいるところで使う

メディア機器を長時間使い過ぎていたときに、おうちの人から注意してもらえます。



メディア機器を使わないときは

外遊びなどで体を動かすことを増やして、健康的に過ごしましょう。

また、メディア機器を使っているときは脳にたくさんの情報が送られていて、つかれやすくなっています。そのため、何もせずにはんやりするだけでも、脳のつかれがとれて、記おくが整理され、その後の勉強などに集中できます。

