



豊田市立
広川台小学校保健室

2024. 10. 18
第6号

運動会に向けて体の調子を整えよう！



10月26日の運動会が近づいてきました。練習に気合が入っていますね。

毎日、運動場や体育館から保健室まで元気な声が聞こえてきます。

今月のほけんだよりは、「けがをしないための約束」と「熱中症対策」について特集です。

けがをしないための5つの約束



①すいみんをしっかり取る



②つめを切る



③サイズの合った靴をはく



④こまめに水分補給をする



⑤体調が悪いときは無理をしない

Point

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。

準備運動
の
メリット

■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せます。

■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。

■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。

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。



まだまだ
熱中症
に注意!

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、
次のようなタイミングで
水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、
入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても
体は吸収できません。
1回あたり200mL
(コップ1杯)程度を目安に、
こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。
糖分の多いものや
カフェインの含まれたものは
日常的な水分補給には向きません。
なお、大量に汗をかいたときには、
スポーツドリンクなどの塩分が
含まれたものを飲みましょう。

水以外なら、
ノンカフェインの
麦茶も!



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも
水分がとれます。
例えば、ごはん100gには
約60gの水分が含まれています。
夏野菜のキュウリやトマト、
夏の果物のスイカなども
水分が多いです。



保護者の方のご参加、お待ちしております!

日程：11月6日(水) (←学校公開日です)

1時間目：1・2年生とその保護者
2時間目：3・4年生とその保護者
3時間目：5・6年生とその保護者

ご兄弟がいる場合は、保護者の方の
ご都合のつく時間にどうぞ!



講師：粕谷 祐加さん

Y's athlete Park training studio

KOBA式体幹バランスライセンス協会認定アスリートトレーナー

スポーツリズムトレーニング協会認定インストラクター

持ち物

- 動きやすい服装
- シューズ(はだし・スリッパ禁止)

内容：ポップな音楽にのって、体を動かしましょう!

おうちの人やお友達とわいわいしながら楽しく! 走ったり、ジャンプしたり、ちょっとハードかも...?!

豊田市だけでなく、愛知県内各地で粕谷先生の「リズムトレーニング講座」は大人気なんです!