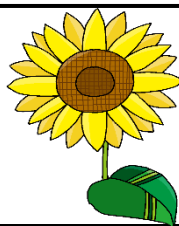


ひまわり



2026. 9. 9

前山小学校 保健室

ほけんだより

第5号

なつやす お がっこう はじ なつやす あいだ ふ きそく せいかつ ひと
夏休みが終わり、学校が始まりました。夏休みの間、不規則な生活をしていた人は、この
がつ からだ く あい わる はやね はや お あさ きそくただ せいかつ こころ
9月に体 の具合が悪くなったりします。「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活を心
がけましょう。

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

すいみん しつ たか すいみん しつ
睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介しします。



ね じかんまえ
寝る1時間前からスマ
ホの使用を控えよう。



まいにち おな じごく ね
毎日、同じ時刻に寝る
習慣をつけよう。



あさ カーテンを 開けて
太陽の光を浴びよう。



あさ ごはんを 食べて体内
時計をリセットしよう。

休み明け、やる気が出ない...



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい...

うそでもいいから
楽しそう!と声を出す



軽くでいいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる



スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりと、体調を整えて運動しよう

体調をくずして保健室へ来る子の話を聞くと、「今日はダンスで、明日は体操やって塾」や「週に4回サッカー」など習い事を頑張っている子が多いようです。習い事で夜遅くなる日があるのはしょうがないと思います。そのかわり、早く寝られる日には早く寝てほしいです。せっかく頑張っていることのパフォーマンスを高めるには、体を休めて体力を温存することも大切です。

フィットネス疲労理論

「フィットネス疲労理論」を知っていますか？「フィットネス疲労理論」とは、「フィットネス（体力）」と「疲労」に注目して、運動能力の向上を目指す考え方です。数多くのプロスポーツ選手や一流のアスリートも、取り入れています。それによると、こんな式が成り立つそうです。

フィットネス(体力) - 疲労 = 自分が出せるパフォーマンス

スポーツに限らず、疲れたら、その分、パフォーマンスは落ちるのは当たり前です。だから、「疲労感」を軽視してはいけません。「疲れたな」「体が重いな」と感じるときは、無理をしないことが大切です。



保護者の方へ

●学校保健委員会について

テーマ：素敵な姿勢でビジュイイじゃん！—背骨のびのびエクササイズ—

内容：よい姿勢だと、見た目がカッコいいだけではなく、集中力アップ、視力低下予防、けが予防といったことがたくさんあります。その中でも、姿勢とけが予防の因果関係、よい姿勢のポイント、よい姿勢を維持できるようにするためのストレッチを親子で学びましょう。

講師：修カイロプラクティック カイロプラクター 中尾修二先生

日時：令和8年9月25日(金) 9:50~10:35 1・2・3年生

10:55~11:40 4・5・6年生

場所：前山小学校 体育館

参加者：児童、保護者