



令和4年 12月 1日
中野区立令和小学校
保健室 桜井理恵子

今年も残すところ後1カ月となりました。2022年をふり返って、どんなことが一番心に残っていますか？楽しかったことやうれしかったことなど、いろいろな出来事がたくさんあったと思います。

今年元気いっぱいにご過ごせた人も、最後にゆだんしてけがをしないように気をつけましょう。

気温が低なると「柔軟性が無くなる」「筋肉が自然と緊張して固くなる」ことで、冬はけがのリスクが上がってしまいます。運動や体育の授業の前などにするウォーミングアップには、とても大切な意味があります。効果を知って、しっかりウォーミングアップし、冬のけがを予防しましょう。

12月の健康目標

けがを予防しよう！



ウォーミングアップの効果

体温が上がる
筋肉の温度を上げ、運動エネルギーを作りやすくするよ。

体温アップ



柔軟性が
高まる
関節の可動範囲（動く範囲）が広くなり、けがを予防するよ。

可動域アップ！



呼吸数アップ



呼吸数が
少しずつ増える
軽い運動から本格的な運動へ、体の準備ができるよ。



心拍数 血流量

心拍数・血流量が
少しずつ上がる

ウォーミングアップなしの場合よりも心臓への負担が軽くなるよ。

運動前に、しっかり・ていねいに
ウォーミングアップして、けがを予防しよう！

※ウォーミングアップには、マッサージ（軽いほぐし）、ランニング、ストレッチなどがあります。

サンタさんの生活チェック

☐ 毎朝決まった時刻に起きています

☐ 毎日朝ごはんを食べています

☐ 食べた後に歯をみがいています

☐ 外であそんでいます

☐ テレビ・ゲーム・動画の時間を決めて守っています

☐ 夜ふかしをしていません

☐ 毎日決まった時刻に寝ています

みんなはきそく正しい生活ができていますか？

年末年始は、いろいろな人といろいろな場所で集まる機会が多くなります。みなさんは、大人にすすめられたら、どのようにこたえますか？

どうして子どもはお酒を飲んではいけないの？

からだが成長しているとちゅうだから

アルコールをうまく消化できない



脳の成長のさまたげになる

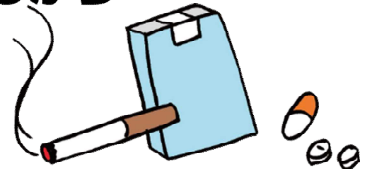


急性アルコール中毒になりやすい



トラブルにつながることもあるから

たばこや違法薬物の使用につながりやすい



けんかやけがなどのトラブルにあいやすい



保護者の皆様へ

いつも保健活動にご協力いただきありがとうございます。

子どもたちが、待ちに待った冬休みがやってきます。一時落ち着いていた新型コロナウイルスですが、今年の冬は第8波の到来とインフルエンザの同時流行が1月中旬にピークとなる予定です。朝の健康観察も手を緩めたいところですが、学校は集団生活の場であるため、感染症の流行を予防するためには、ひとりひとりの正しい判断と行動が重要になってきます。お家でも、休み中の健康管理と健康観察表の記入を忘れずに、新年も元気に登校できるようご協力をお願いします。