



# ほげんだより

令和6年9月2日  
潮来小学校  
保健室 NO.5

## けがをしやすいのは、どんなとき?

1学期のみはさんの様子から、けがをしてしまった人がたくさんいました。

1学期夕がたけがは?

- 1位 打ぼく
- 2位 すりきず
- 3位 虫さされ

## けがをしやすいのは、どんなとき?

あわてているとき



周りの状況を落ち着いて見られるように、余裕をもって行動しましょう!

油断しているとき



「危ないかもしれない」という意識は、いつも豆粒のかたすみにおいておき、安全確認をしっかりと!

疲れているとき



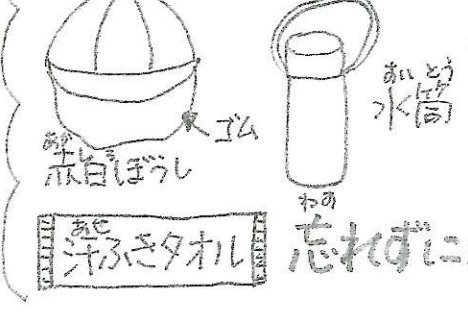
疲れがたまっていると、注意力が落ちてしまうので、すいみんをしっかりとろう!

けがは、自分で防ぐことができます。自分と周りの人の大切な体を守るために一人一人が気をつけましょう。

## 運動するときの「かきくけこ」

- かみの毛は、まとめておこう。
- きつてあるかな、手足のつめ。
- くつのはきくは、足に合うものを選びましょう。
- けがの予防に、しっかりと準備体操。
- こまめにしっかりと水分補給。

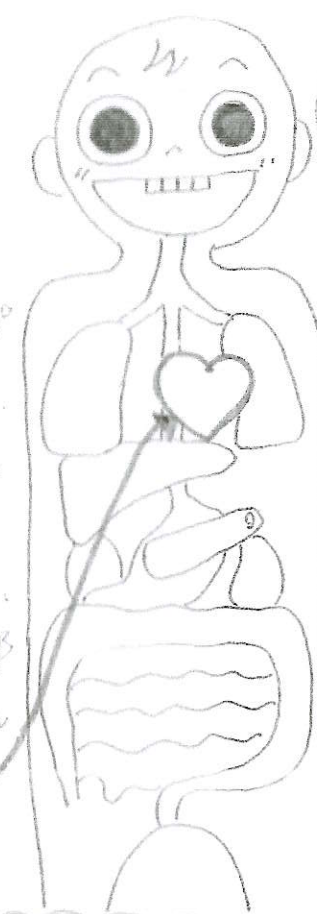
## 運動会の練習が始まります!



## 体のつくり もっと知ろう!

こは体のどこかよ?

Q. 全身に血液を出すポンプの役目をしています。重さは、大人で約200~300グラムでにぎりこぶしくらいの大きさで、右心房、左心房、右心室、左心室の4つの部屋に分かれています。ほとんどが筋肉でできています。答えは、「心臓」です。



## ほかほかとはばいいね!

「言われて、うれしい! 言われて、うれしい! 聞いて、うれしい!」心がほかほか温かくなる言葉をたくさん使しましょう。今月のほかほかことば「がんばってるね!」応援団長として、団をまとめようとかんばっているね!



## もっとおしえて! からだのふしぎ!

### Q. 「筋肉痛」って、どうしておこるの?

たくさん運動した後などに、うでや足が痛くなってしまったことはありませんか。この痛みは、「筋肉痛」といって、筋肉を伸ばしながら力を出したときにおこりやすいそうです。たとえば、ひじを曲げたまま、重い荷物を持ったり、坂道をすべらないようにブレーキをかけて歩いたりしたときです。筋肉は、普段は縮みながら力をつくり出すつくりになっているので、伸ばしながら力を出す重さになると、筋肉痛になりやすいそうです。筋肉痛を防ぐには、運動の後にストレッチをして筋肉をほぐしたり、お風呂のお湯に入って体を温めたりするといわれています。運動会の練習では、普段使わばい筋肉をたくさん使うので、筋肉痛にならないようにためてみてくださいね。

