



スポーツの秋です。

夏休みが終わり、9月25日の運動会に向けて、練習がはじまりました。

久しぶりの運動で、少し体調をくずしている人もいます。

朝夕涼しくなってきましたが、日中は、まだまだ暑い日が続きます。

熱中症にならないように、運動の前後で、こまめに水分を補給し、

「早ね・早おき・朝ごはん」で体調を整えるようにしましょう。

準備をしっかりと整えて・・・もうすぐ **運動会**



毎日、水筒を忘れずに!

運動の前後は、ストレッチを忘れずに!

運動をいきなり始めると、関節や筋肉を痛めたり、心臓に負担がかかたりします。運動をはじめる前は、必ずストレッチや軽いジョギングなどで体のウォーミングアップを行いましょう。

運動後も、ストレッチをしてクーリングダウンを行い、体の疲れをとりましょう。ゆっくりお風呂に入ること、疲れをとることもできます。



保護者の方へ

小学生は“のびゆくからだ”を、中学生は“健康診断連絡表”を配布しています。

(9月の身体測定と視力検査の結果をのせています。)

※確認後、保護者印を押して、9月12日までに担任へ返却ください。

視力検査の結果、B(0.9)以下の児童生徒に、「視力カード」を配布しています。近視や乱視以外に、眼の病気が原因の場合もあります。視力が低下したままだと、学習にも影響しますので、早めに眼科で詳しく診てもらいましょう。



今年度から、肥満度の計算方法が変更になりました。

肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100 (%)

詳しくは、『のびゆくからだ』や『健康診断連絡票』にのせていますので参考にしてください。

生活習慣病にならないために・・・

生活習慣病とは、不規則な生活や偏った食事、運動や睡眠不足、タバコ、お酒など健康によくありません。生活習慣が原因で起こる病気で、高血圧、肥満や心臓病、脳卒中などがあります。

食べ方を工夫しましょう!

3食、食べる。

寝る前は食べない。

朝 夜

野菜をたっぷり食べる。

よくかんで食べる。

好きなものばかり食べ過ぎない。