



# 保健給食だより

R5.9.4  
国分寺中学校

今月から本格的に運動会の練習が始まります。ケガや熱中症を防ぐためには準備運動をしっかりと行うこと、体調を整えておくことが大切です。毎朝朝食を摂り、前日の疲れが残らないように睡眠をしっかりととりましょう。練習中のこまめな水分補給も忘れずに。

9月23日は秋分の日。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など「秋」の楽しみ方は様々です。食欲の秋だけにならないよう、勉強も運動もバランス良く取り組んで、元気に学校生活を過ごしてくださいね。

イテテ...

## 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

### 軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

### ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって  
筋肉が柔らかくなり、  
疲労も軽減されます。



運動をするときは・・・



自分に合った靴を履く



準備運動



水分補給をする



爪を切っておく

自分のケガや友達のケガを防ぐ行動を！！

## 応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。

応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う



すり傷

傷口に付いた砂や  
汚れを洗い流そう

冷やす



ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れた  
氷などで冷やそう

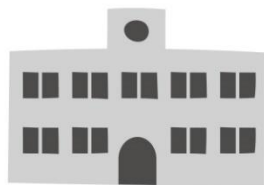
押さえる



切り傷

清潔なハンカチなどで  
傷口を押さえよう

# 生活リズムを 学校モードに 戻そう!



朝ごはんを  
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、  
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、  
早めに寝る



小中一貫コーナー

## 生活習慣見直し week について

今年度国分寺中学校区では、小・中学校が連携し、生活習慣の基本である「早寝・早起き・朝ごはん」の定着に向け取り組んでいます。

夏休み明けの9月と冬休み明けの1月に「生活習慣見直し week」を設定します。「生活リズムチェックカード」をもとに、休み中の生活習慣を見直しましょう。いきなり早く寝ようとしても難しいものです。まずは早起きをすることから始めましょう。たとえ、前日が遅寝であったとしても、早く起きます。そして、しっかりと朝ごはんを食べます。するとだんだんとリズムが整ってきます。保護者の方はご家庭において、お子様のサポートをお願いいたします。ご理解・ご協力よろしくをお願いいたします。



元気な子どもの合い言葉

「早寝・早起き・朝ごはん」

## ネットの使い方、それで大丈夫？



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな？

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、  
相手を傷つけてしまうかも。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知ら  
れて、君のところに来るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。

