



NO.1

令和7年9月1日
四万十町立七里小学校

2学期が始まりました

長い夏休みが終わりましたね。みなさん、夏休みはどんなふうに過ごしましたか？楽しい思い出がたくさんできたのではないのでしょうか。みなさんのお話が聞けるのを楽しみにしています。長い休みの後は学校モードに戻るのが難しいと思いますが、生活リズムをしっかりと整えて体も心も元気に2学期も健康に過ごしていきましょう。

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



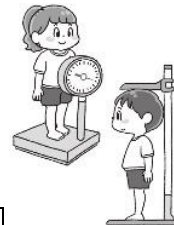
夏休みの生活から、学校のペースにもどしていく9月。心も体もすぐに学校モードに切りかえるのは難しいと思います。そんな時は「10分早くねる」「朝ストレッチをしてみる」など小さな目標を立てて、少しずつ学校モードにもどしていきましょう。

【保護者の皆様へ～保健室からのおねがい～】

- 1学期の健康診断のあとで受診勧告を受け取った人で、夏休み中に病院を受診した人は、その結果をお知らせください。
- これから運動会の練習が始まります。まだまだ暑い中での活動になりますので、熱中症予防のためにも規則正しい生活を心がけてください。
 - ・登校から家に帰るまでしっかり水分補給をすることが出来るように、十分な水分を持たせてください。
 - ・登校の時間帯でも日差しが厳しい日が続いています。登校から帽子をかぶるなど暑さ対策をお願いします。



9月の予定



9月2日(火)	【身体測定】 ・全学年 ・体操服を持ってきてください。
9月3日(水)	【視力検査】 ・1、2、5、6年生 ・メガネを使用している人は持ってきてください。
9月4日(木)	【視力検査】 ・3、4年生 ・メガネを使用している人は持ってきてください。



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ませんか。

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。

じゅんぴたいそう
準備体操も
わす
忘れずに！



運動会に向けて練習が始まります。夏休みで運動からはなれていた人ものではないでしょうか。急に激しい運動をすると体がつかれてしまうだけではなく、大きなケガにもつながってしまいます。運動会の練習も、本番も安全に行うために、自分の体と気持ちを整えて楽しい運動会にしましょう。

くつのサイズは足に合っていますか？
お家の方と一緒にチェックしてみましょう。

子どもの靴選び ここがポイント

- 靴底が硬すぎないもの
- 甲の部分がフィットするもの
- つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



