

# ほけんだより



社西小学校 ほけんしつ 令和5年9月号

朝晩は、少しすずしい風がふくようになりました。日中はまだ  
気温が高く、体にこたえる暑さが続いています。さて、9月は、  
運動会があり、準備や練習で忙しくなります。そこで、睡眠を  
十分に取、体をしっかり休ませましょう。また、体調が優れ  
ないときは、無理をしないようにし、周りの大人に伝えましょう。

熱中症になるわけを知ろう!



①からだの水分が  
たりなくなって  
おこります。



③からだに  
ねつがこもって  
体温が  
ちやうせつ  
できなく  
なったとき  
おこります。

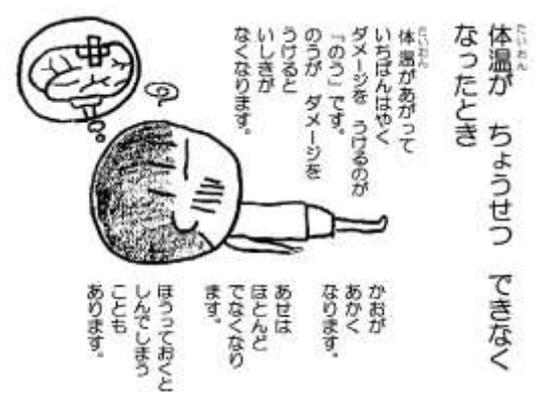


あせ「あぐまれている  
ミネラル(しお)も  
ほきゆうしない  
けつえきがこまります。



②あせを  
たくさん  
かいて  
水だけ  
たくさん  
のんだ  
ときにも  
おこります。

ねっちゅうしょう  
**熱中症になるとどんなことが起こる？**



よぼう だいじ  
**けがの予防に大事なこと**

うんどう まえ  
**運動をする前にするウォーミングアップ**

には、大切な意味があります。みなさんはしっかりやっていますか。ていねいにやって、けがを**よぼう**しましょう

**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。

**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。

**可動性UP!**

**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。