

# ほけんだより

令和5年10月  
船橋小学校  
ほけんしつ

## 運動会の練習にむけて

### ①水分をしっかり取りましょう

天気が悪くなくても、毎日必ず

水筒は持ってきましょう。からだの調子が

おかしい時は、早めに教えてください。



### ②つめを切っておきましょう。

長いつめは、自分や友だちに

思わぬケガをさせてしまうことがあります。

汚れもたまりやすいので、

切っておきましょう。



### ③汗ふきタオルを持ってきましょう。

## 筋肉痛って...?

運動の後、からだのあちこちが痛くなることがあ

ります。ケガもしていないのにからだをはげしく動

かすと、筋肉に細かい傷がつきます。これをなおす

ために傷ついた筋肉に血液が集まってきます。する

と、その部分が熱をもって「痛み」として感じられ

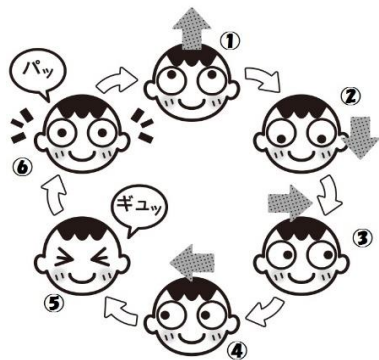
ます。これが筋肉痛です。つまり、筋肉痛は筋肉の

傷をなおす、からだの働きというわけです。なので、

すぐシップやスプレーに

たよらず「からだのなおす

力」にまかせましょう。



## 《《疲れたら目のたいそうをしましょう》》

- ①目を上にうごかす
- ②目を下にうごかす
- ③目を左にうごかす
- ④目を右にうごかす
- ⑤目をギュッととじる
- ⑥目をパッと大きくあける

☺☺スッキリしましたか？まだの人はもう一回！！☺☺

## 薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ぜるし、何で飲んでも一緒」と思う人もいますが、それは間違いです。



### × 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くて、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

### × 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。



このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。