

# ほけんだより 5月号

令和7年度  
昭和小運動会  
スローガン

令和7年5月12日(月) 昭和小保健室<NO.8>

最後まであきらめずにがんばって  
みんなが笑顔になる  
運動会にしよう

本格的に運動会の練習が始まりましたね。太鼓の音やダンスの曲、みんなの元気な声が学校中にひびきわたります。みんなの心をひとつにしていきたいと思います。

□の中に入る言葉を考えてみよう

① せ○○○のお話をよく☆★手足の③ つ○を切っておこう。  
聞こう。これが一番大切。自分だけでなく友達をケガ

② じ○○○をしっかりとて ④ タ○○を忘れ  
おこう。少し体が温まる ずには持てません。  
までしておく、ケガが防げ  
ます。

足のチェックをしましょう

① つま先 足の指が自由に動かせる  
くらい(5~10mm)のゆとりが  
ありますか?

② 足の甲 面ファスナーは、しっかり  
止めて、ひもは、きちんと  
むすびましょう。

③ 運動会のあとは、⑥ て○○○  
⑦ う○○をしっかりと

③ かかと ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

## スポーツが 体によいわけ

1. みんなの体を大きくする  
成長ホルモンは、眠っている  
時、運動している時に分泌  
つまり、よく運動すれば、それ  
だけ骨や筋肉が発達して  
体が大きくなるのです。

2. 体に合った運動  
を続ける。心臓や肺  
の働きが高まり、スタミナ  
のある強い体を作り  
ます。

3. 運動は、自律神経(生きるために必要な体のいろいろな  
働きをコントロールしている神経)の働きを整え、心を  
落ち着いた状態にしてくれます。なんとなくイライラする  
おこり、ぼくなる、気分が落ちこむ...などが少なくなります。

4. 何週間もの間

まったく運動しないで  
いると、骨の成分である  
リンやカルシウムが  
外に出ていってしまっ  
て、骨が弱くな  
ってしまいます。

5. 運動しないしていると  
体の筋肉が減って  
脂肪が増え、力が  
弱くなります。運動  
には、体を引きしめ  
る役目もあるのです。

## 急な暑さには要注意

5月は、体を動かすと気持ち  
のよい季節。でも、急に暑く  
なった日は、熱中症に注意。

このように運動は、体・心の両方に  
とても大切な働きをしています。でも、スポーツ  
の基本は、たのしみこと。  
きびしすぎるトレーニングは、ケガの原因に  
なります。自分に合った方法で、たのしく  
体を動かしましょう。

「熱中症は夏になるものでしょ？」そう、思われがちですが、この時期はまだ  
体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険  
があるのです。

☆ 油断せずしっかり対策をしましょう。  
☆ 帽子をかぶる。  
☆ タオルで汗をふく。  
☆ 車窓運動で暑さに慣れ  
ておく。  
☆ 規則正しい生活を送る。