

ほけんだより



日高市立武蔵台小中学校

令和6年10月1日(火)

後期課程 保健室発行NO.6

10月の保健目標:目を大切にしよう

いよいよ今週の土曜日は大運動会です！どちらの組も、団長を中心に一生懸命練習に取り組んでいましたね。天気や気温の関係で、なかなか思うように練習が進まないこともあったと思いますが、条件はみな同じ。与えられた時間をいかに有効に使うかが勝負の分かれ目です。どんな結果になるのでしょうか？楽しみです(^_^)

勝ち負けも大事ですが、大きなケガをしないことが一番大事です！もしケガをしてしまったり、体調が悪くなってしまったら、早めに救護ブースへ来てください。救護ブースは本部テントの後ろ側にあります。すり傷の場合は、水道でよく洗ってきてください。運動の前後はストレッチをしましょう。

ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があるとされています。なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。



あさごはんをたべよう！



一日を元気にスタートさせる/
朝ごはんの様々な効果

エネルギーが届けられ、脳の働きが活発になる



体温を上げて体を活動しやすい状態にする

腸が刺激され、排便のリズムが作られる

給食センター鈴木栄養士さんのおすすめ朝食メニュー

にんじんサラダ (にんじんしりしり風)

- にんじん ● しめじ ● ツナ缶 ● めんつゆ ● かつお節
- ① にんじん→ピーラーで薄くスライス or 包丁で千切り。
- ② しめじ→手でさき、石づきをハサミ等でとる。
- ③ フライパンに油をしき、にんじんとしめじを炒める。
- ④ しんなりしてきたら、ツナ缶とめんつゆを入れ、なじませる。
- ⑤ 火を止め、かつお節をまぶしたら完成！

