

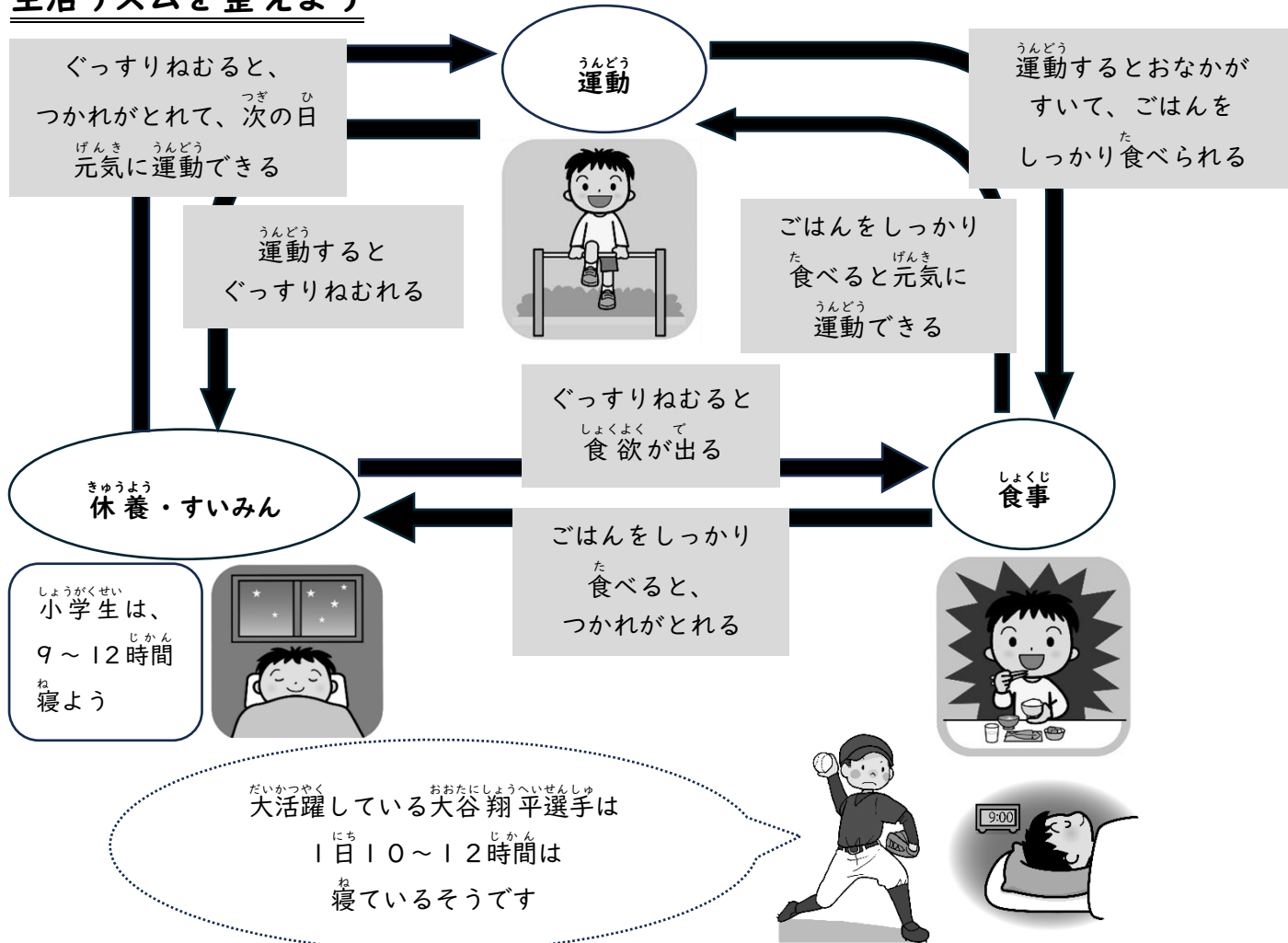
10月 ほけんだより

知立市立来迎寺小学校

令和7年度

さいこう うんどうかい おむ けんこう からだ
最高の運動会に向けて、健康な体づくりをしましょう

生活リズムを整えよう



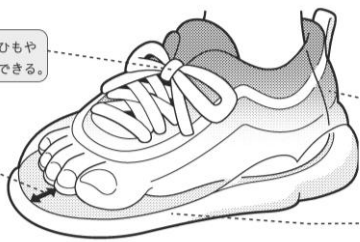
足に合ったくつを選ぶポイント

足に合わないくつは足に負担をかけ、けがやくずね、骨の変形などのトラブルを招きます。足に合ったサイズのくつを選んで、正しくはきましょう。

この部分をひもやベルトで調節できる。

かかとがかたく、しっかりとしている。

かかとを合わせるとき、つま先に1.5cmぐらいのゆとりがある。



くつ底は、指の付け根の部分で曲がる。



まいにち うんどうかいれんしゅう 毎日の運動会練習をととても頑張っていますね。本番が楽しみです！

★体と心をほぐすストレッチにちょう戦★

ストレッチを正しく行くと、体のじゅうなん性を高めてけがの予防につながるほか、リラックスやつかさを回復しやすくする効果も期待できます。

ストレッチをするときの注意

- ① 深く呼吸をしながら行う。
- ② 反動をつけず、ゆっくりとのばしていく。
- ③ のばしたい筋肉を意識する。
- ④ 痛みを感じたらやめ、無理にのばさない。

太ももの前



かべに手をついて、片方の足を手でつかみ、かかとをしっかりと近づけながらのばします。

かた・うで



うでをのばし、反対のうででおさえながら体のほうへ引っ張り張ります。

アキレスけん



かべに手をついて、片方の足を後ろに出し、ゆっくりとのばしていきます。