

ほけんだより 9月

R 3, 9
鏡山小
保健室

2学期がやっと始まりましたね。2学期は、運動会がありますね。生活リズムを整えて、体の調子をくずさないよう気をつけて過ごしましょう。夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、まず**早寝・早起き**をして体内時計を整えましょう！

体内時計を整えるために



夏のつかわを感じたら...

おうちの方へ

- ① 10月9日（土）は運動会です。9月21日から運動会練習も始まります。日中はまだまだ暑い日が続いていますので、熱中症にならないように、**早寝早起き、栄養バランスのよい食事**をお願いします。また、毎日帽子（赤白帽でも可）とタオル、多めのお茶が入った水筒を持たせて下さい。
- ② マスクを落したり、なくしたりして保健室にもらいに来る児童が多いので、**予備のマスク**をランドセルに数枚入れるようにして下さい。
- ③ **毎日朝・夕検温をお願いします。**いつもより体温が高かった場合は、お家で様子を見られるようにして下さい。**健康観察チェック票の記入**もお願いします。他の児童の感染防止のため、**保健室では休養やお迎え待ちはできません。**

保護者の方へ

靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

● 大きすぎる靴

足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。

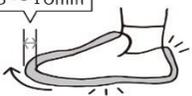


● 小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。

ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい 5~10mm
- 足の横がきつくない
- かかとがバカバカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください



こまめな水分補給をしよう



9~11時間の睡眠をとろう



サイズの合った靴をはこう



準備運動をしよう



ツメを切っておこう



準備運動

どうしてするの？



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなと思ったら無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をやる

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

復帰のごあいさつ

育児でお休みをいただきましたが、8月から職場復帰しました養護教諭の養田です。おかげさまで、娘は毎日すくすくと元気に成長しています。出産・育児を経験して、改めてひとりひとりが大切な存在であると強く実感しました。また、よろしくお祈りします。

