



今週は足育週間です。足育とは足元からの心身にわたる健康教育のことです。来週は持久走大会本番です。持久走の練習も本格化してきました。ご家庭におかれましても、まず靴のサイズが適切かどうかご確認ください。小さすぎても、大きすぎてもケガの原因になります。子供の足はすぐに大きくなるので、大きめの靴を買ってしまいがちですが、しっかりお子さまの靴のサイズを測って購入することをお勧めします。

子供の靴のサイズの確認の仕方

※靴の中敷きを取り出し足をのせて確認します。※つま先に指1本のゆとりが適切です。

正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm~10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。

- 
- 1 甲の高さが調節できる?**
足に合わせて調節できる、ヒモかマジックテープがおすすめです!
 - 2 つま先は広く厚みがある?**
足の指で“路面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。
 - 3 つま先は少し反りがあがってる?**
靴のつま先に反りがないと蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。
 - 4 かかと部はフィットしてる?**
足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。
 - 5 靴底に適度な弾力がある?**
路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。
 - 6 足が曲がる位置で靴も曲がる?**
サイズが大きいと、曲がる位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。

12月の保健行事(全校生対象)

・12月3日(木)眼科検診 8:50~ ・12月10日(木)歯科検診 8:50~

新型^{しんがた}コロナウイルスもインフルエンザも

自分^{じぶん}にできる感染症^{かんせんしょうたいさく}対策

しっかり^{つづ}続けることが大事^{だいじ}



人と一緒^{ひと いっしょ}のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人と距離^{きょり}をとる
(人混み^{ひとごみ}は避ける)



せっけん^{せっ}でてあら^{てあら}い
(定期的^{ていきてき}にこまめに)



栄養^{えいよう}や睡眠^{すいみん}をしっかり
体力^{たいりよく}をつける

裏面に続きます。

～コロナウイルス感染症の新規陽性の方が増えています。～

東京都福祉保健局では毎週、専門家による状況分析を項目ごとに行い、都内の感染状況と医療提供体制それぞれについて「総括コメント」として評価しています。

11月25日時点の分析及び総括コメントは以下のとおりです。「感染状況については、急速に感染拡大しており、極めて深刻な状況になる前に、感染拡大防止対策を早急に講じる必要がある。医療提供体制については、今後重症患者数の増加が予想され、通常の医療体制との両立が極めて困難になると思われる」と総括しています。学校では、「手洗い」、「三密回避」、「換気」を重点的に指導しております。季節性の風邪も流行する時期で、風邪かコロナウイルス感染症か判別が難しいです。体調がいつもと違う場合は、ご家庭で様子を見ていただきますようお願い申し上げます。PCR検査を受けた方は学校までお知らせください。

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を可能なかぎり分ける



できるだけ限られた人がお世話をする



できるだけ全員がマスクをつける



こまめに石けんで手洗いをする



部屋の換気をする



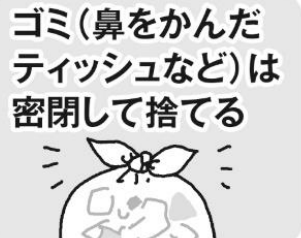
共用する部分(取っ手、ドアノブ等)を消毒する



体液で汚れたリネン、衣服を洗濯する



ゴミ(鼻をかんだティッシュなど)は密閉して捨てる



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

☆口で息をしていませんか? ☆

マスクをつけていると…こんなことにちゅうい

いきがあがりやすい



口こきゅうになりやすい



メガネがくもりやすい



耳がいたくなりやすい



口ではなく、鼻で呼吸を!

【口呼吸】

かわいた冷たい空気やウイルスなどが、そのまま口から体の中に入りこまれます。



【鼻呼吸】

鼻の中であたたかくしめった空気になり、ほこりやウイルスなども取りのぞかれます。



