

9月の保健目標 **生活のリズムを整えよう**

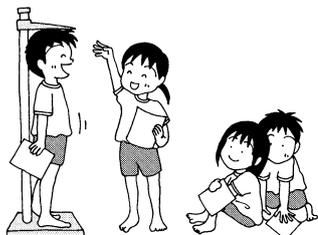
2学期が始まりましたね。夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、まずきちんと睡眠をとることが大切です。『早ね、早起き』を意識して、少しずつ学校に合わせた生活に戻しましょう。また、夏休みの間にたまった疲れも出てきやすい時期です。疲れが出ると、けがをしやすくなります。毎日元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

夏休み↓2学期 生活の切り替え、うまくできているか？

<p>スッキリ目覚める。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。</p>
<p>食事が楽しいので、おいしく食べられる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>おやつを食べすぎに注意！食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。</p>
<p>おなかの調子がよい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。</p>
<p>夜はぐっすり眠れる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。</p>

◇たっぷりすいみんをとると... 成長ホルモンがでて体を元気にしてくれます！

<p>成長ホルモンが出るぞ！</p>	<p>★骨をのばし、筋肉をふやす。</p>	<p>★脳を発達させる。</p>	<p>★傷ついた細胞をなおす。</p>	<p>★脂肪を分解して太るのを防ぐ。</p>
--------------------	-----------------------	------------------	---------------------	------------------------



がっ したいけいぞく ** 9月の身体計測について **

「身長・体重測定記録」を、計測の終わったクラスから順番に渡します。
自分の成長をおうちの方にも見てもらいましょう。

* けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう * *

ころんでひざやひじをすりむいたという子のほとんどが保健室へ来る前に、けがした場所を水道で洗って来られるようになりました。このように、けがをしたとき「自分でできる最初の手当て」があります。いざというときにあわてないよう、覚えておきましょうね。保健室へ来る前に、ここまでできれば立派です！

+ けがをしたときは、まず...



★すりきずは、ただ水をかけるのではなく、砂やよごれをきれいに洗い流すことが大切です！

保護者の皆様へ

お子さんの体調管理にご協力ください。

運動会の練習が始まります。学校では水分補給と休憩に十分配慮しながら練習を行いますが、元気に運動会本番を迎えられるよう、ご家庭でもお子さんの健康には十分ご配慮ください。

□夜、早く寝て十分な睡眠を

学校では運動会練習が始まり、寝不足の状態では自分の力が発揮できず、けがも起こりやすいです。

□朝食は必ず！

体や脳のエネルギーとなる朝食をとることは、熱中症の予防にもなります。

□ハンカチ・タオルの携行

汗をたくさんかきます。汗をそのままにしておくと、体が冷え風邪をひきやすくなります。

□身だしなみを整えて

手足の爪が短くなっているかチェックをお願いします。伸びた爪はけがのもとになります。下着もこまめにかえて清潔に。髪の毛の長い人は動きの邪魔にならないよう束ねておくと良いですね。

□足に合った靴で

今履いている靴が、お子さんの足の形やサイズに合っているかご確認ください。足に合わない靴はけがの原因になるだけでなく、疲れやすくなります。



じどう みな 児童の皆さん・保護者の皆様

あし いた ゆび かたち へんけい
足を痛めたり、指や爪の形が変形してしまうと、けがもしやすくなります。

ある ふく あし けんこう せいかつ
歩き方について振り返り、足に合う靴を選んで健康な生活を送っていきましょう。

ただ えら かた 正しいくつの選び方

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起こすことがあります。くつを選ぶときは、つま先に1cmほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。

かかとを合わせ、
つま先に1cm
ほどのゆとりが
ある



1 cm

この部分が、ひも
やテープなどで調節
できる

そこ
底がやわらかく安定している

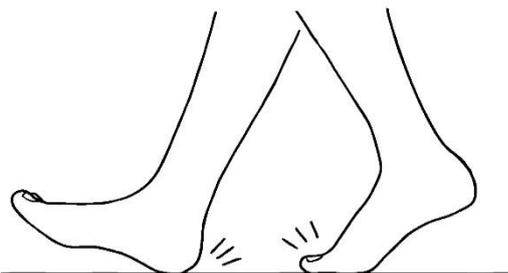
かかと全部を
しっかりと
包みこむ形



指の付け根の部分
が曲がりやすい

ただ ある かた 正しい歩き方

足に負担をかけない正しい歩き方は、かかとの少し外側から着地し、指で地面をふみきるようにします。かかとから指先に向かって、重心を移動させるように歩きましょう。



① かかとの少し外側
から着地する

② 指で地面を
ふみきる

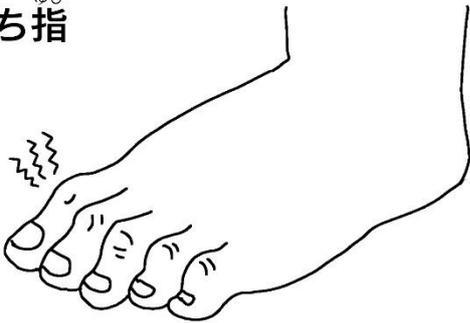
か くつを買いかえるポイント

くつを買いかえるときは、足をつま先に寄せたときに、かかとに1cmくらいの余裕がある大きさのものがよいでしょう。かかたとに人差し指を入れて確かめてみましょう。個人差もありますが、半年に一度はチェックをしてみましょう。



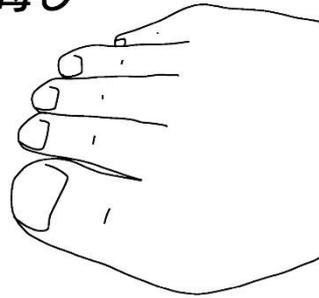
あ 合わないくつをはいていると

ゆび
つち指



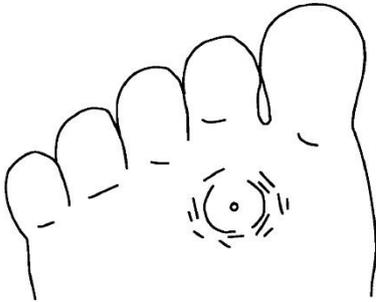
あし ゆびさき かんせつ ま
足の指先の関節が、曲がったままのびなくなります。

がい はん ぼ
外反母し



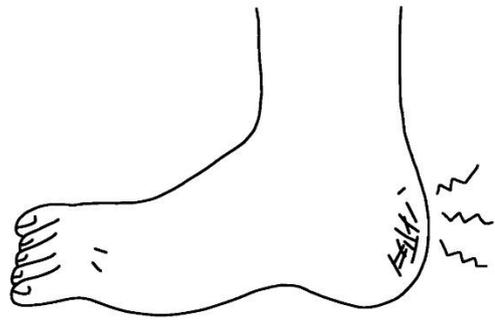
おやゆび つ ね こゆびがわ ま
親指の付け根が、小指側に曲がってしまいます。

タコ・マメ・ウオノメ



かえ しげき う ひ
くり返し刺激を受け、皮ふがかたくなります。

くつずれ



なんど ひ
何度もこすれることで、皮ふがやぶれます。

えら くつ選びのポイント

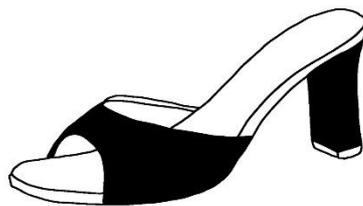
ある む
歩くのに向いているくつは、ベルトやひもなどで足をしっかりと固定できるもので
す。かかと部分^{おぶん}を止めるものがないミュールや、足のこ^{あし}うがしっかりと
おおわ^{こてい}れていないサンダルなどは歩くのに向いていません。ひもやベルトなどが
ないスリッポンタイプのくつも、足に合^あっていないとぬげやすくなるので、気^きをつけま
しょう。

ある む
歩くのに向いているくつ

ひもやベルトで
こてい
固定できる



む
向いていないくつ



ミュール



サンダル