

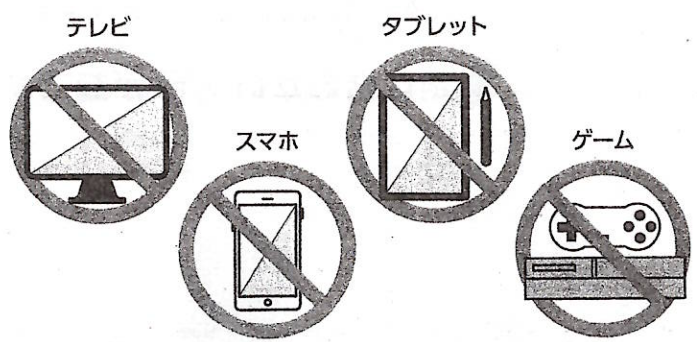
5がっ ほけんだより

令和5年5月
東岩槻小学校
保健室

5月の保健目標 せいかつ 生活のリズムをととのえよう

はやね・はやあき

睡眠は、脳や体の発育を促す、大切な時間です。低学年は遅くても9時、中学年以上は10時までに寝るようにしましょう。朝起きたら、カーテンを開けて朝日を浴びると、すっきりして目覚めが良くなります。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

*日本眼科医会 HP「こどもの目」より

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすい月ですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。また、5月末には運動発表会があり、練習が始まりました。疲れやすくなりますので、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえて過ごしましょう。

できているかな? 清潔チェック

- 歯みがき 食後にみがいている
- ハンカチ ティッシュ 持ち歩いている
- つめ 短く切っている
- 手洗い 石けんで洗っている
- 服 下着をつけている

ケガや病気を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。

毎週木曜日 エチケット検査 5/18~

- きれいなハンカチを持っている
- ティッシュを持っている
- つめを短く切っている



のびすぎをふせぐために「つめ切り曜日」を決めよう!

5月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

今年度より、クラスではなく、個人のチェック、表彰になります。習慣になるよう、ご協力をお願いします。

足に良いくつを選んで、正しくはきましょう

指導 塩之谷整形外科 院長 塩之谷 香 先生

子どもの足は、毎日成長しています。ただ大きくなるだけではなく、形も変わっていきます。くつがあっという間に小さくなってしまいますので、あらかじめ大きめのくつを選んではいけません。きつくなってもがまんしてはき続けたりする人がいます。また、くつのかかとをふんでいたり、足をしっかりと守れないくつをはいていたりする子どももいます。

しかし、足に合わないくつは、はき心地が悪くてつかれやすいうえに、くつの中で足が不安定になるためにけがをしやすく、足のつめや全身の成長にもえいぎょうをあたえる可能性があります。足に良いくつを選んで正しくはくと、足の成長に良いだけではなく、悪い切り体を動かすことができるので、運動量も増え、全身の健康につながります。

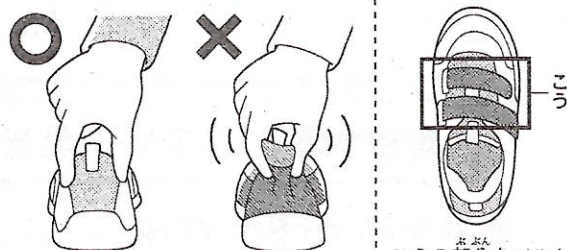
足に良いくつを選ぶポイント

サイズが合っている



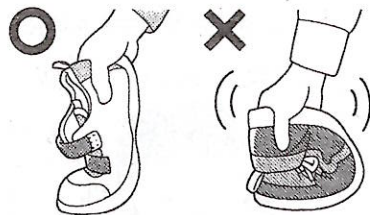
くつの中で足が左右に動かない

足をしっかりと固定できる

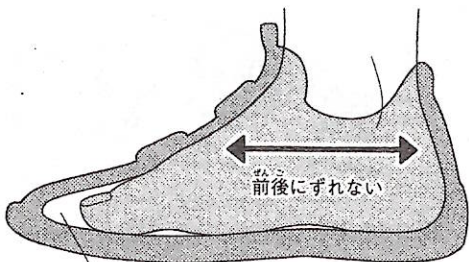


この部分をベルトかかとの間がかたくてしっかりしているやひもで調節できる

くつ底が指の付け根で曲がる



指の付け根のところ(前から3分の1ぐらい)で曲がり、ほかの部分はぐにゃぐにゃしていない



つま先に1.5cm以上のゆとりがある

くつの正しいはき方 (ベルトのついたくつの場合)

良いくつを選ぶだけではなく、正しくはくことも大切です。また、かかとをふんだり、ベルトやひもをしめないではいたりするのもやめましょう。

① 開く

ベルトをゆるめて、はき口とべろを持って大きく開き、足を入れます。

② 合わせる

かかとをつけてつま先を上げ、くつとかかとをしっかりと合わせます。

③ 固定する

足首側から、ベルトをしっかりと折り返して留め、足を固定します。

気を付けよう

まちがったはき方・ぬぎ方

✗

つま先をとんとんしてはく

✗

かかとをふんだまはく

✗

手を使わずにぬぐ

足に合わないくつが起すトラブル

サイズが合わないくつや足を固定できないくつをはいていると、くつの中で足が不安定になるために、足によくない力がかかるなどして、さまざまなトラブルを招きます。

つかれやすい

けがをしやすい

くつずれ

かんにゆうそう

つめが皮ふにささって痛みます。