

ほけんがよい



令和6年10月1日

墨田区立菊川小学校

10月は運動会に向けて練習が始まります。しっかりと準備運動をして、けがのないようにしましょう。また、家ではしっかりと体を休めることも大切です。お風呂では、シャワーだけですませずに、湯船にゆっくりつかると、体がリラックスして疲れがとれやすくなるのでおすすめです。



自分の足に合ったくつをはいているかな？

自分のくつをチェックしてみよう！

- くつが脱げやすい
- ベルトが外れやすい
- くつに砂が入りやすい
- 足が疲れる
- 足に痛みを感じる
- 転びやすい

くつが合っていないと・・・



チェックがついた人は、
くつが合っていないかも・・・



足に合ったくつはどんなくつ？

<サイズ>

- ★つま先に1.5cm位のゆとりがある
- ★くつの中で足が左右に動かない



<靴底>

- ★指の付け根のところで曲がる
- ★他の部分はグニャグニャしない

<足をしっかり固定>

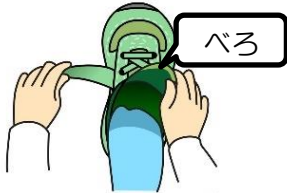
- ★かかとの周りがかたくてしっかりしている
- ★甲の部分をベルトやひもで調節できる



ただ 正しいくつのはきかた (ベルトのついたくつの場合) ばあい

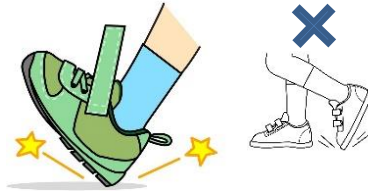
<ひらく>

ベルト、ひもをゆるめて、はきぐちとべろをもって大きく開き、足をいれる。



<合わせる>

かかとをつけてつまさきをあげ、くつとかかとをしっかりと合わせる。



<固定する>

足首側から、ベルトをしっかり折り返して留め、足を固定する。



かかとをとんとん

おうちの方と一緒に読みましょう

子供の足はぐんぐん成長するため、あらかじめ大きめのくつを選んではいたり、きつくなってしまった靴をはき続けたりすることがあります。しかし、サイズの合わない靴や足を固定できないくつをはいていると疲れやすい上に、怪我やくつ擦れ、足の爪の変形など大きなトラブルを招きます。くつはサイズの合った、しっかりした作りのものを選び、正しくはきましょう。



10月の保健行事



| 日程 | 対象学年 | 項目 | お知らせ |
|-------|---------|----------------|----------------------------------|
| 1日(火) | 2・3・4年生 | しかけんしん 歯科検診 | あさ ねんい はみが 朝は念入りに歯磨きをしてきましょう。 |
| 3日(木) | 1・5・6年生 | | |

保護者の方へ

●発育測定、歯科検診の結果のお知らせについて●

発育測定の結果は、前期のあゆみとあわせて配布します。確認後、ご家庭で保管してください。歯科検診の結果は、異常が見つかった場合のみお知らせを配布いたします。必ず医療機関の受診をお願いいたします。すでに定期的に通院している場合には、その旨を結果のお知らせに記入していただき、担任までご提出ください。

●感染症情報●

9月に近隣の小学校で、マイコプラズマ感染症や発熱症状の増加による学級閉鎖がありました。マイコプラズマ感染症は本校でも数件報告がある感染症です。夏休み前も頻繁に感染報告がありましたが、流行が継続しています。発熱や、咳症状が長引く場合には必ず医療機関を受診してください。