



平成30年8月23日(木)
向洋小 保健室
No. 8

夏休みも残り10日となりましたね。たくさん勉強して、たくさん身体を動かして、いろんな思い出ができたかな？
さあ、夏休みが終わると、2学期が始まります。2学期は、みなさんが楽しみにしている運動会や、マラソン大会などたくさんの行事がありますね。2学期も元気いっぱいにご過ごせるよう、規則正しい生活を続けましょう。



夏休み中に自分の靴を見直そう!

2学期になると、運動会の練習が始まります。みなさんの靴は自分の足にあっていすか？あっていない靴を履いていると、捻挫やけがをしやすくなります。また、けがだけではなく、骨の異常にもつながります。夏休み中に、外履き、内履きを見直しましょう。

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

この部分が、ひもやテープなどで調節できる

かかと全部をしっかりと包みこむ形

1cm

底がやわらかく安定している

指の付け根の部分が曲がりやすい

サイズだけではなく、ひもが切れていないか、やぶれていないかも確認しましょう。



～保護者の皆様へ～

◎6月末に定期健康診断が終了しました。問診票の記入や、わたしの健康の確認等ご協力いただき、スムーズに検診を行うことができました。ありがとうございました。その際に該当児童においては、事後措置として受診のお知らせの紙をお渡ししています。現在の受診状況をご確認させていただきたくため、該当児童には、別紙にて配布させていただきます。ご協力お願いいたします。