



# ほけんだより

～おうちの人といっしょに読みましょう～

9月の保健目標 ○体をすすんできたえよう。



神川町立渡瀬小学校

保健室

令和5年

8月29日(火)

夏休みもあっという間に終わり、いよいよ今日から2学期が始まりました。みなさんにとって、どのような夏休みでしたか？楽しい思い出はできましたか？

「夏休み」から「学校」に気持ちと生活を切り替えて、2学期もけがや病気がなく、元気に過ごしましょう。

2学期も元気に過ごせるように…

## 3つのスイッチオン！！

### ①おきる

スイッチオン！



夏休み中、ついつい朝ねぼろをしていた人も、寝る時間や起きる時間を少し早めてみましょう。  
太陽の光を浴びると、体の中から目が覚めます。

### ②たべる

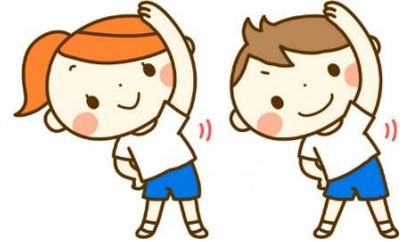
スイッチオン！



朝ごはんを食べると、頭とお腹に栄養が届いて、勉強に集中できます。うんちもしっかり出て、お腹もスッキリ！

### ③うごく

スイッチオン！



外遊びをして、体をたくさん動かすと、夜はぐっすり眠れて、次の日の朝は気持ちよく目が覚めます。

## ◎ 明日、身体測定を行います

4月の健康診断からどれだけ大きくなったか、バランス良く成長しているかを調べるために、身長と体重を測定します。

日時	対象
8月30日(水)	1～6年生



- 体操着(半袖・短パン)を持ってきてください。
- ポニーテールやおだんごは身長を測るときに正確に測れません。  
なるべく下で結びましょう！



# 9月から運動会練習が始まります！



## 準備運動を しっかりしよう！



- ◎ 筋肉をほぐし、体を温めることで、けがを予防することができます。



## 衣服の調節を しよう！



- ◎ 気温に合わせて、上手に衣服の調節をしましょう。



## 汗の始末を しっかりしよう！



- ◎ 下着を着ましょう。下着は汗を吸い取ってくれます。
- ◎ 汗をかいたらタオルでふきましょう。



## 水分補給を しっかりしよう！



- ◎ 運動をする前と、運動をした後はきちんと水分をとりましょう。



## 手洗い・うがいを しっかりしよう！



- ◎ 運動会練習の後は、砂などの汚れが手に付いているので、石けんで洗いましょう。



## はやね・はやおき あさごはん！



- ◎ 次の日に疲れを残さないためには、夜ゆっくり休むことが大切です。
- 一日のエネルギーとなる「あさごはん」もきちんと食べましょう。

## 手足のつめを き 切ろう！

なが  
長くのびたつめは…

- ① 自分がけがをしてしまう。
- ② 友だちにけがをさせてしまう。

つめがのびたら  
みじか  
短く切りましょう！



て  
手のひら側からつめが  
み  
見えてきたら、切るタイ  
ミングです！

## 保護者の方へ ～子どもの足と靴について～

### 靴選びの主なポイント

- つま先：少しゆとりがあり、指を全て動かせる
- 甲：ひもやベルトなどで調節できる
- かかと：足をしっかり支えている
- 靴底：足の動きに合わせて曲がる

私たちの足は、歩く・走る動作だけでなく、からだをしっかりと支えるという大切な役割ももっています。その足をサポートしているのが靴（履き物）です。靴が小さすぎる（きつい）と指や甲があたってこすれ、足をいためます。また、大きすぎる（ゆるい）と足が靴の中で動いたり、かかとがぬけたりしてうまく歩けず、靴ずれの原因にもなります。

合わない靴を履き続けると、足をはじめ、からだの他の部位や成長・発達に影響し、また転倒などの事故にもつながると考えられます。お子さんの靴が足に合っているか、また履き方などもこまめにチェックしていただければと思います。

