

# ほけんだより 9月

2022. 9. 1

五島市立 緑丘 小学校

保健室：古川 知佳

おうちのひとといっしょによんでください。

今年<sup>ことし</sup>はどんな夏<sup>なつやす</sup>休みになりましたか？ 思い出<sup>おもいで</sup>はたくさんできましたか？ 治療<sup>ちりょう</sup>には行きましたか？ 生活<sup>せいかつ</sup>リズムはくずれていませんか？ 2学期<sup>がっき</sup>は、すぐに運動会<sup>うんどうかい</sup>の練習<sup>れんしゅう</sup>が始まります。まだまだ暑い日<sup>あつひ</sup>が続くので、しっかりと生活<sup>せいかつ</sup>リズムを整<sup>ととの</sup>えていきましょう。治療<sup>ちりょう</sup>が済んだ人<sup>ひと</sup>は、用紙<sup>ようし</sup>の提出<sup>ていしゅつ</sup>をお願いします。

## 《2学期 身体測定・視力検査日程》

※メガネ等がある人は忘れずに持ってきてましょう。

	1校時	2校時	3校時	4校時
9月2日(金)		6-1	6-2	
9月5日(月)			5-1	5-2
9月6日(火)		4-1		4-2
9月8日(木)	3-3	3-2	3-1	
9月9日(金)	2-1	2-2	2-3	
9月12日(月)	1-1	1-3	1-2	

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

### 睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は、早めにリセット

### 栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわがなくても、しっかり食べる

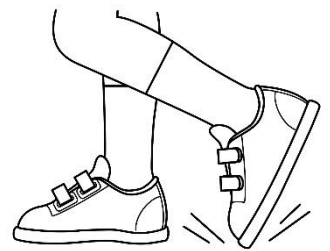
### ストレスをためない



自分なりのリラックス法を試してみよう

## 靴えらびのポイント

私たちの足は、歩く、走るだけではなく、からだをしっかりと支えるという大切な役割をもっています。その足をサポートしているのが靴です。靴が小さすぎる(きつい)と指や甲があたってこすれ、足を痛めます。また、大きすぎる(ゆるい)と足が靴の中で動いたり、かかとかがぬげたりしてうまく歩けず、靴ずれの原因にもなります。合わない靴をはき続けると、足だけではなく、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。定期的に靴もチェックしてみましょう。



つま先：少しゆとりがあり、指を全て動かせる

かかと：足をしっかり支えている

甲：ひもやベルトなどで調節できる

靴底：足の動きに合わせて曲がる