

かがやき

ほけんだより No.2

5月号

阿村小学校保健室

連休が終わり 10日ぶりに学校が始まりました。連休中に元号が平成から令和になりましたが、どんな連休をすごしましたか。これから合同運動会の練習が始まります。体調を整えて元気に練習に取り組めるようにしましょう。



ほけんもくひょう

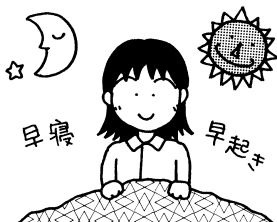
じょうぶな体をつくろう



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活CHECK

睡眠時間を
十分とっていますか？



3度の食事はきちんと
食べていますか？



適度にからだを
動かしていますか？



心とからだの疲れ、
上手にしていますか？



新学期が始まって1ヶ月がたったこの時期は、心も体も疲れがたまって元気がなくなってくる頃です。そんな時こそ、食事や睡眠を十分にとりましょう。生活を整えることが心と体の元気を取り戻すことにつながります。

新生活
心と体の健康観察を

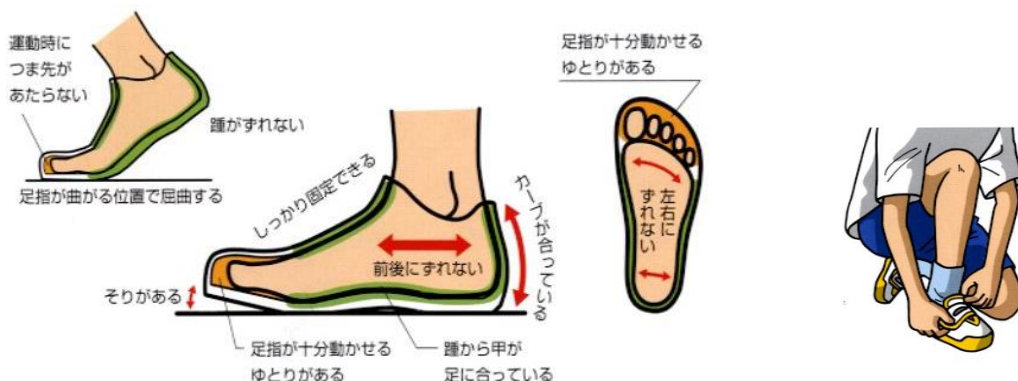


保護者の皆様へ

10 連休が終わり、学校が始まりました。今週は体調不良での欠席や保健室の利用がこれまでより多い傾向がありました。夏休みとも冬休みともいつものGWとも違う10 連休の過ごし方に、子どもたちも少し戸惑いがあったのかもしれませんが。これから運動会の練習が始まり、ハードな学校生活になっていきます。体調を整えて元気にすごせるよう、サポートをお願いします。

◇足に合った靴の選び方◇

これから運動会に向けて体を動かす機会が多くなります。子どもさんの靴は、足に合っていて動きやすそうでしょうか。運動会前に確認されてみることをお勧めします。足に合った靴を選ぶためには、以下のようなポイントがあります。



また、小学生の足のつくりはまだ大人のように強くないため、足を保護する働きのある靴を選ぶとよいようです。具体的には、靴のつま先とかかちを持って捻った時に、靴底にある程度の硬さを感じる靴です。

靴を履く時には、片膝をついてしゃがみこみ、体を安定させてから履きます。ジップや靴紐をしっかり留めたり締めたりすることも大切です。

お知らせ

4 月から行っている健康診断ですが、5 月中に歯科検診以外の健診が終了予定です。5 月末にこれまで済んだ健診結果をお知らせします。6 月に実施予定の歯科検診や結果がまだきていない健診については、わかり次第お知らせします。受診が必要な場合は早めの受診をお願いします。