



No7

下野市立吉田西小学校
保健室

9月1日発行

◆9月保健目標： がつけけがを防止しよう せいかつ生活リズムを整えよう ◆



なが長かった夏休みが終わりました。みなさんみなさんげんき元気にすごして
いましたか?いましたか? ひや日焼けしたげんき元気なみんなに会うことができ、
せんせい先生はうれしいです。

やす休み明けはつかれが出やすいです。はや早ね、はや早起き、あさ朝ご飯
で生活リズムを整えましょう。

◆ かんせんしょうたいさく感染症対策について ◆

日頃より感染症対策にご協力いただきまして、ありがとうございます。

栃木県にも2回目の緊急事態宣言が出されました。また、子ども同士の感染も増えている状況から、**給食後の歯みがきは中止**とします。ご理解ください。歯の矯正等の関係でどうしても歯みがきが必要な場合には、連絡帳等でお知らせください。以下について徹底したいと思います。ご協力お願いいたします。

- ・ 発熱や風邪の症状がある場合には登校せずに、自宅で休養してください。
- ・ 同居の家族に症状が見られる場合も同様です。（出席停止になります。）
- ・ 学校で発熱や風邪症状等が確認された場合は、早退になります。

※市内共通

※ 9月から頭痛、腹痛での欠席も出席停止とします。

◆ご家庭でもお子さんと確認をお願いいたします。◆

- ・ マスクの着用について

正しいマスクの着用



- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳にかける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

鼻が出ている子がいます。低学年で、マスクを口に含んでしまっている子がいます

学校でも指導していますが、お家での練習をお願いいたします。

- ・ マスクの予備をご準備ください。【2～3枚程度】
- ・ マスクを落としたり、ヒモが切れてしまったりした場合には使用します。
- ・ 暑い日の登下校時は、熱中症の危険があるため、マスクを外してよいです。
- ・ マスクを外す場合は、十分な距離を空け、話をしないようにします。

◆ くつ・うわばきのサイズ合っていますか？ ◆

夏休みに会わなかった間に、身長がグンとのびましたね。顔つきも大人びたように感じます。足も大きくなったかもしれませんね。くつとうわばきのサイズが今の自分の足と合っているか、お家の人といっしょにチェックしてみましょう。

保護者の方へ

靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

● 大きすぎる靴

足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。

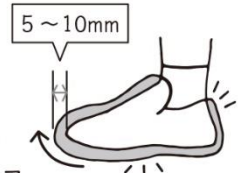


● 小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。

ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- 足の横がきつくない
- かかとがパカパカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください

◆ かかとつぶしは、きけんです！ ◆



うわばきのかかをつぶして、サンダルのようにしてはいている子を見かけます。

理由を聞くと、「うわばきがきついから」「楽だから」とのことです。でも、大きな事故につながることもありますよ。



◆ 生活リズムを整えよう ◆

夏の疲れたまっていますか？



「体がだるい」「あたまがいたい」

「よくねむれない」「イライラする」

こんな症状はありませんか？

当てはまる人は、夏バテかもしれません



元気にすごすために 生活を見直してみましょう

- 夜ふかしをしない
- バランス良く食べる
- 冷たいものをとりすぎない
- ゆぶねにつかる
- クーラーを使いすぎない

