

すこやか



9月号



☆今月の保健目標☆ 生活リズムを 整えよう

今年(ことし)は少し短(すこ)かった夏(みじ)休み(なつやす)も終(お)わり、2学期(がっき)が始(はじ)まっています。
朝(あさ)夕(ゆ)は少(すこ)し涼(すず)しくなり秋(あき)めいてきましましたが、日(にっ)中(ちゆう)はままだ暑(あつ)い
9月(がつ)。夏(なつ)の疲(つか)れが出(で)やすい時(じ)期(き)です。心(こころ)と体(からだ)どち(ど)らも元(げん)気(き)なとき、
はじめて「健康(けんこう)」とい(い)えます。早(はや)寝(ね)・早(はや)起(お)き・朝(あさ)ごは(せい)ん(せいかつ)で生活(せいかつ)リズム
を整(ととの)えて元(げん)気(き)に過(す)ごしまし(す)しょう!!

○保健室での1コマ○

保健室横にある掲示板。毎月いろんな掲示をしています。先日まで、「規則正しい生活で、夏休み明けのやる気がでない・だるい気持ちをリセットしよう」という内容の掲示物でした。

少し前に体調不良で保健室に来たさん。掲示物にあった“休み明けに多くみられる症状”を見て、「これ全部あてはまる」と自己分析。夏バテだったのかなあ。生活リズム乱れてた?なんて話をしながら体温チェックをしました。

9月も2週目が終わります。そろそろみんな2学期モードに切り替わっているのでしょうか。

2学期が始まり、久しぶりに学校の靴や上履きを履いた子もいると思います。夏休みの間に足のサイズが大きくなっているかも…。お子さんの靴のサイズ、小さかったり大きすぎたりしていませんか?運動会練習で外での活動が増えてくるので、確認してみてくださいね

靴が大きすぎると…

指がつま先で詰まり、痛くなる



足が前に滑る

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



⚠️インフルエンザにご用心⚠️

市内でインフルエンザにかかる子が増えているようです。

連休が多い9月、家族で遊びに行く機会も多くなると思います。運動会の練習も始まり疲れの出やすい時期でもあるので、お家でも健康観察をよろしくお願いします。

＜主な症状＞…発熱(38℃以上の高熱が多い)、悪寒、頭痛、せき
鼻水、筋肉痛や関節痛・だるさなどの全身症状



☆医療機関でインフルエンザと診断された場合は、出席停止となりますので、学校への連絡をお願いします。