

# ほけんだより 5月

平成29年5月  
姫路市立花田小学校  
保健室

新緑のゆるやかな季節となりました。新年度がスタートし、一か月がたちました。こころもからだも疲れが出始め、病気やけがをする人が増える季節でもあります。規則正しい生活を送っているか、もう一度振り返ってみましょう。

## 運動会ケガなく力をはっきするために

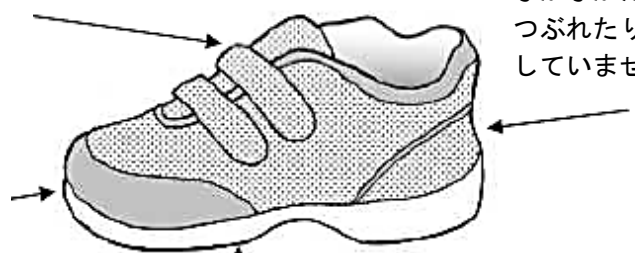


### 足の甲

ファスナーなどで、甲の高さがきちんと調節できていますか？

### つま先

足の指が自由に動かせるくらい（5～10mm）のゆとりがありますか？



### かかと

ぶかぶかだったりつぶれたりしていませんか？

### くつぞこ

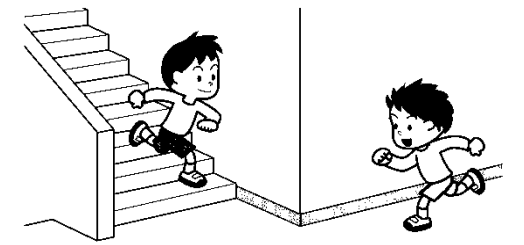
足指の動きに合わせて曲がりますか？  
厚すぎたり、薄すぎたりしませんか？

## がっこうせいかつ 学校生活になれたときに、注意すること

新学期が始まって一か月がたち、学校生活にもなれてきたころではないでしょうか。ところが、なれることで「このくらいならいいだろう」と行動がいいかげんになってしまい、けがや事故につながってしまうことがあります。つぎの事柄に当てはまるところは生活を見直して、健康で安全な生活をおくることができるように気をつけましょう。

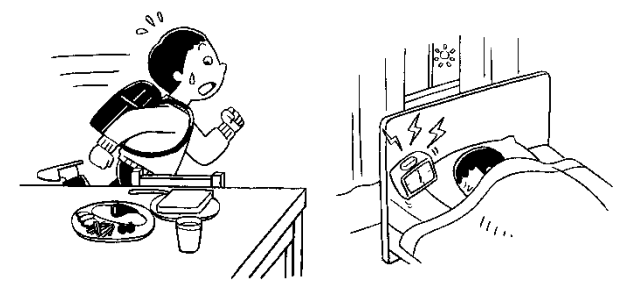
### ☆けがに注意！☆

- 学校の行き帰りに走っている。
- 道路でふざけている。
- ろうか、かいだんを走っている。
- 遊びに夢中になって、遊んではいけないところで遊んでしまう。



### ☆からだに注意！☆

- 朝ごはんを食べない。
- 歯をみがかない。
- 夜おそくまで起きている。
- 朝、なかなか起きられない。



### 保護者の皆様へ

健康診断のお知らせを順次渡しています。かかりつけ等の病院受診や相談をお願いいたします。また、受診後の用紙の提出もお願いいたします。  
お知らせの用紙は治療や精密検査が必要な人にもみ渡しています。  
何も異常がなければお知らせしていないことをご理解ください。

