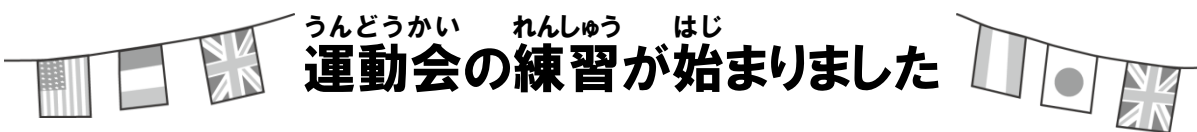


# ほけんだより 5月

令和元年5月  
姫路市立花田小学校  
保健室

新学期が始まり1か月が過ぎました。この時期は寒暖の差が激しかったり、連休で生活リズムが乱れるといった原因から体調を崩しがちです。運動会の練習も始まっているので、生活リズムを崩さない、衣服の調節をする、汗をかいたらすぐにふくなど、小さなことから体調管理に気をつけましょう。



… 元気に運動会の練習に参加するために、次のことを実行しよう! …

## ①「早寝」「早起」「朝ごはん」で、元気モリモリ!

※睡眠不足やおなかが空いていたら元気は出ません。

※時間に余裕をもって朝食を食べて、排便も済ませて登校しよう。

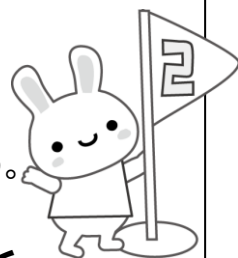
## ②水筒を毎日持ってきましょう。大きめの水筒にたっぷり。

※5月ごろから熱中症リスクは高くなります。こまめに水分補給をしましょう。

## ③「汗ふきタオル」を持ってきましょう。体を清潔に。

※ハンカチだけでは、汗はふきとれません。忘れず持ってきましょう。

※タオルで汗のしまつをする習慣をつけましょう。



## そのくつは、運動しやすい「くつ」ですか?

自分の足に合わない小さなくつや、はき心地が悪いくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が痛くなったり、変形することがあります。反対に、大きすぎるくつをはいていると、くつが脱げやすくなるため、転んだり、ねんざしやすくなります。運動会が近づいてきたので、はいているくつが自分の足に合っていて、運動しやすいものかどうかをおうちの人とチェックしてみよう。

### 足の甲

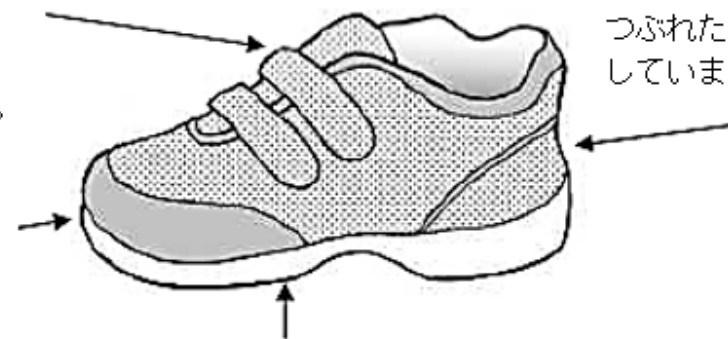
ファスナーなどで、甲の高さがきちんと調節できていますか?

### 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?

## 今後の健康診断の予定

- 5月23日(木) 尿検査(全校生)
- 5月29日(水) 歯科健診(5・6年生)
- 5月30日(木) 耳鼻科健診(135年生+抽出)
- 6月7日(金) 尿検査(前回未提出者)
- 6月12日(水) 歯科健診(3・4年生)
- 6月19日(水) 歯科健診(1・2年生)

## 校医健診が始まりましたので、健康

診断のお知らせを順次渡していきます。

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、受診後の報告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お知らせのみ渡しています。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。