

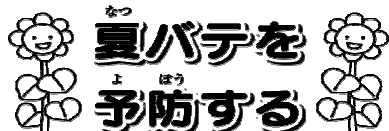


ほけんだよ！

2019. 8. 26
榎田小学校
ほけんしつ

さあ 二学期のはじまりです!!

夏休みは終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。夏バテで、やる気がなかなかでなかったり、授業に集中できなかったりする人はいませんか？ 夏休み中に生活リズムが崩れてしまっていた人は、朝起きるのがつらいかもしれませんね。
短縮期間中の8月最後の1週間で、学校モードの生活リズムを取り戻しましょう！

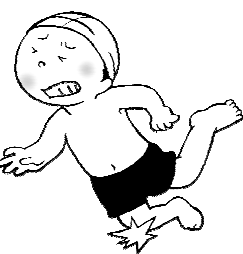


5つのポイント



学校や登下校中にケガをして、医療機関や整骨院を受診した場合 スポーツ振興センターの災害共済対象です

学校管理下での負傷で受診した場合、スポーツ振興センターの災害共済の対象となり、医療費の自己負担分と見舞金^{みまいきん}が給付されます。手続きを忘れてしまっている方、受診の報告をされていない方でも、災害発生日より2年以内なら申請できます。
夏休みの水泳指導やその登下校中も給付の対象となりますので、担任を通じて保健室へご報告ください。そのほか不明な点がありましたら、いつでも保健室までお声かけください。



靴が足に合ってるか調べてみてください！

成長期の子供たち、夏休み中にグンと大きくなった子供たちもたくさんいることでしょう。1か月ぶりの上ぐつや体育館シューズが小さくなってしまって、きつく感じたり、かかとをふんではいたりしている人はいませんか？
良い姿勢やケガの予防のためにも、きちんとサイズの合った靴をはくことが大切です。新学期がスタートした今、ぜひ確認してください！



サイズの合わないくつをはいていると...

がいはんぼし ないはんしょうし 外反母趾・内反小趾

親指の付け根から小指側に曲がるものを外反母趾、小指が親指側に曲がるのを内反小趾といいます。
小さい靴だけでなく、大きすぎる靴でも起こります。



ハンマートウ

足の指が常に曲がってしまっているもの。小さい靴をはき続けることで起きます。曲がった足指の関節が靴にすれて炎症を起こすこともあります。



陥入爪 ~かんにゆうそう~

爪の端が肉に食い込んだ状態で、足の親指に多く見られます。大きすぎる靴で起きるといわれています。



小さすぎる靴だけでなく、大きすぎる靴もトラブルの原因になります。子供たちはすぐに大きくなってしまいがちですが、成長期の足にできるだけ合う靴をはかせてください。

9月1日は防災の日

災害に備えておこよう

地震や台風、大雨などの災害に備えて、家の人と一緒に防災グッズや避難の仕方を確認しておきましょう。また、天気予報を見る習慣をつけて、天候が不安定なときは外出を控えるようにしましょう。

防災グッズの例



※ヘルメット、筆記用具、現金など。