



令和3年9月17日
中条小学校 保健室

9月に入り、暑さも少し和らいで、朝晩は秋を感じる日もできました。まだまだ大阪のコロナ感染者数は多い状態で、分散登校も延長されましたが、運動会に向けての練習が始まりました。暑さが和らいでも、日中は体を動かしたら汗をかく日もあります。しっかりと水分補給をして、万全な体調で練習に臨んでください。

準備運動

どうして するの？



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいと感じたり、体のどこかが痛いと思ったら無理せず休みましょう。

その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれません。



.....

「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

暑い？ 寒い？ 何を着よう？

9月は、暦の上では秋ですが、日中は汗ばむ陽気が続きます。朝晩と日中の気温差が大きくなるので、服でしっかり調節しよう。

汗 対策に下着は必須

汗をかいたままにしておくとカゼや皮膚炎などの原因になることも。汗を吸う素材のものを選ぼう！



秋のオシャレは重ね着で

朝晩は急に冷え込むことがあるので、体調を崩してしまうかもしれないよ。脱ぎ着しやすいもので上手に調節しよう！



保護者の皆様へ

生理用品の配布について

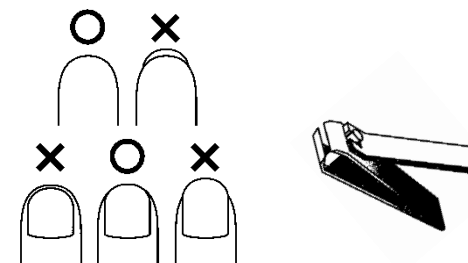
新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって、生理用品の困窮がニュースでも取り上げられています。中条小学校でも、保健室で生理用品の配布を行っています。子どもたちにも、トイレの個室にポスターを掲示し、気軽に保健室に立ち寄れるようにアナウンスしていますが、保護者の皆様にも配布していることをお知らせさせていただきます。

運動会の練習や本番でケガをしないために！！

その1. 爪の長さをチェックしてね☆

爪の役割

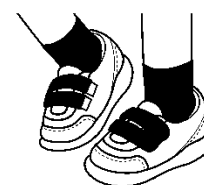
- ① 指先に力を入れるときに、支える
- ② かゆいところをかく
- ③ 指先を保護する



伸びすぎた爪は、運動のじゃまになったり、友だちを傷つけてたりしてしまいます。手のひらから爪が見えないくらいの長さがベストだよ☆

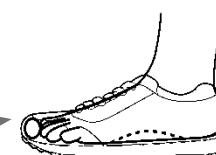
その2. 自分に合った靴をはこう☆

小学生の足は1年で約1cm大きくなるよ。

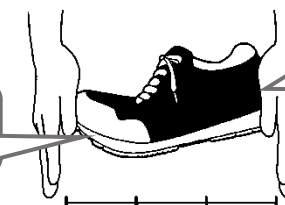


きつくなった靴を無理にはいたり、すぐに小さくなるからといってプカプカのものをはいていませんか？靴が原因でけがすることもあるよ。自分に合ったものをはくようにしてね。

指が動かせる程度のゆとりがある



ここが曲がる



かかとがしっかり

★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
- ☑ 足底に弾力がある



保護者の皆様へ

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。

一度、お子様と一緒に靴が足に合っているか確認をしてあげてください。

●大きすぎる靴

足の指で踏ん張れなくて偏平足になったり、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。

