ほけんだより 9月

令和８年９月１日
昭島市立拝島第一小学校
保健室

長い長い夏休みが終わり、２学期が始まりましたね。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？けがや体調を崩さず、元気にすごすことはできましたか？今年も夏休みの途中からグッドモーニング60分の取り組みが始まり、学校に向けて生活リズムを整えられたと思います。「早ね早起き朝ごはん」「運動習慣」「排便習慣」は、元気に１日生活するためにとても大切なことです。2学期はたくさんの行事が待っています。体調を崩さないように気を付けましょう。



９月の保健行事　予定を確認して忘れ物がないようにしよう！

グッドモーニング 60分	《取り組み期間》８/29(土)～9/４(金) 《カード提出日》９/７(月)		
身体測定・保健指導 体操着を忘れずに！ かみ型注意！	1年生	2年生	3年生
	9/９(水)	9/4(金)	９/３（木）
	4年生	5年生	6年生
	9/2(水)	9/７(月)	9/８(火)

２学期の身体測定が９/２(水)から始まります。自分の学年の測定日がいつなのかしっかり確認して、体育着を持ってくる、かみ型に注意することに気を付けましょう。当日は、計測前に保健のお話をします。今年も大切なお話をするので、よく聞いてくださいね！

保護者の方へ

２学期の身体計測を行います。体育着忘れや髪形にご注意ください。身体測定の結果は「健康の記録」に記録し、ご家庭へ返却します。確認後、押印またはサインをしていただき、再度学校へ必ずご提出ください。６年間使う大切なものです。なくされないよう、よろしくお願いいたします。

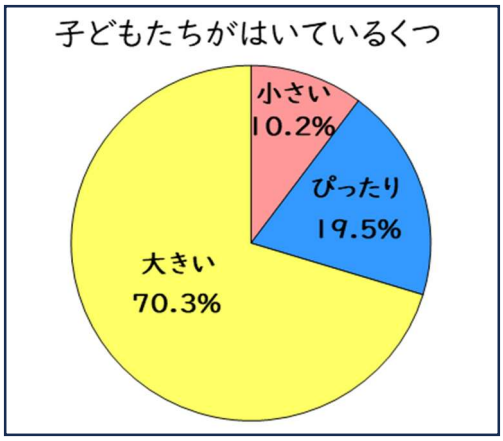
学校で行うけがの手当についても改めてお知らせいたします。保健室で手当を行うのは、学校管理下で怪我をした当日のみとさせていただいております。翌日以降の絆創膏や湿布の貼り替えや、放課後や家庭での怪我については、御家庭で手当と経過観察をお願いいたします。

9月の保健目標　けがを防止しよう！

足のトラブル大丈夫?!
正しいくつの選び方!!



足のトラブル(けが)の経験はありますか？日本学校保健会の調査で、マメやくつずれ、足指や爪の変形などの何らかのトラブルを経験したことのある子どもたちは、小学校低学年で 31%、小学校高学年で 40%もいることがわかりました。実はこのトラブル、自分の足のサイズに合っていないくつをはいていることが原因です。小さいくつでは足が圧迫され、大きすぎるくつは、くつの中で足が動いて指先がくつにあたり、指の関節、指の形、爪のトラブルなどの原因になってしまいます。



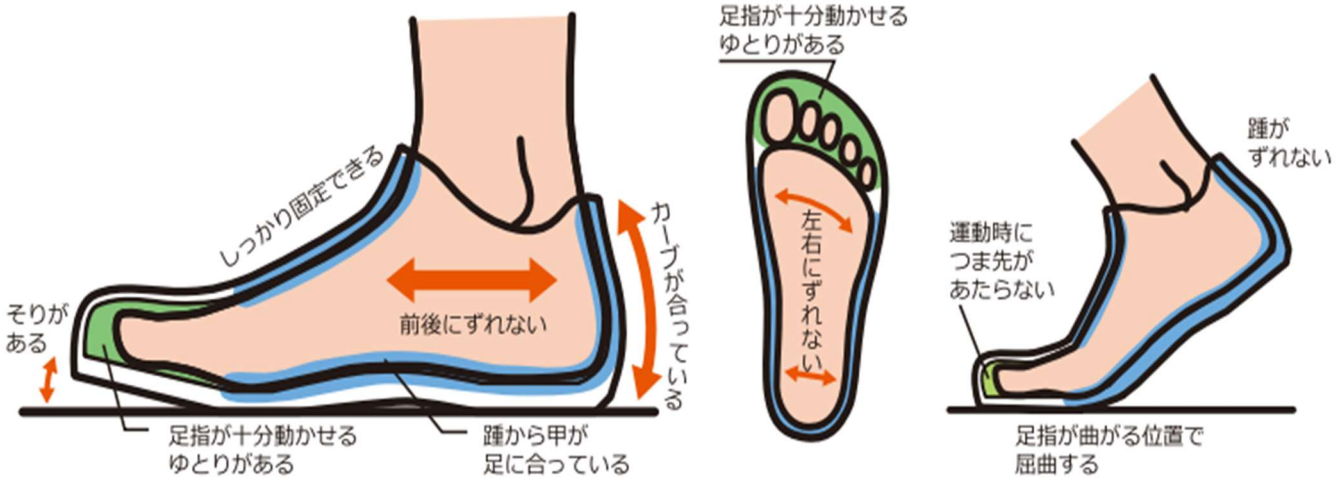
足の測定器が保健室にあります。
足のサイズが気になる人は測りに来てね。
土曜授業日の保護者の方の計測も待っています！

くつのサイズ選び



足に合ったくつとは下のイラストのように、つま先に 1cm ほどの余裕があり、くつの中で足がしっかり固定できるものです。 かかとがずれたり、前後左右に足が移動したりしないくつがいいです。くつを買うときは、必ず足の大きさを測定し、自分に合ったサイズのくつを選びましょう。また、子供たちの足は、平均で年間約 1 cm大きくなります。大きめのくつを選ぶときでも、年間の平均成長量をこえないようにしましょう。

自分に合ったくつを選ぶと、運動パフォーマンスが上がります。ぜひ、運動会前に自分のくつを再確認して、運動会で自分の力を最大限に発揮しましょう！



JASPE 足育　指導資料参照