

ほけんだより10月

令和7年10月1日
 墨田区立第一寺島小学校
 保健室 青木 香澄

きもちのよい風が感じられる秋になりました。スポーツの
 あき、食欲の秋、芸術の秋と、何をするにもよい季節です。
 ぜひ、いつもとは違うことにもチャレンジしてみましょう。
 また、運動会に向けて練習が始まりました。しっかりと準備
 運動をして、けがのないようにしましょう。



10月の保健目標
 目を大切にしよう

まぶた



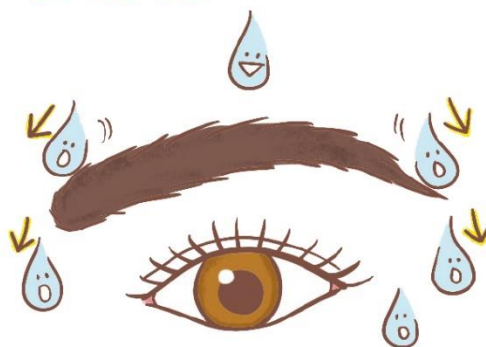
目に入る光の量を調整したり、
 乾燥や異物の侵入から目を守っ
 たりしています。

実は、

目
 を
 守

つてくれている？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます。

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防
 いでいます。

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、
 乾燥を防いだりしています。

自分の足に合ったくつをはいているかな？

自分のくつをチェックしてみよう！

- ☐ ベルトが外れやすい
- ☐ くつが脱げやすい
- ☐ くつに砂が入りやすい
- ☐ 足が疲れる
- ☐ 足に痛みを感じる
- ☐ 転びやすい



など、けがの原因に・・・

足に合ったくつはどんなくつ？

<サイズ>

- ★つま先に1.5cm位のゆとりがある
- ★くつの中で足が左右に動かない



<足をしっかり固定>

- ★かかとの周りがかたくてしっかりしている
- ★甲の部分をベルトやひもで調節できる



<靴底>

- ★指の付け根のところで曲がる
- ★他の部分はグニャグニャしない



正しいくつのはきかた（ベルトのついたくつの場合）

<ひらく>

ベルト、ひもをゆるめて、はきぐちとべろをもって大きく開き、足を入れる。



<合わせる>

かかとをつけてつま先をあげ、くつとかかとをしっかりと合わせる。



かかとをとんとん

<固定する>

足首側から、ベルトをしっかりと折り返して留め、足を固定する。



おうちの方と一緒に読みましょう

子供の足はぐんぐん成長するため、あらかじめ大きめのくつを選んではいたり、きつくなってしまった靴をはき続けたりすることがあります。しかし、サイズの合わない靴や足を固定できないくつをはいていると疲れやすい上に、怪我やくつ擦れ、足の爪の変形など大きなトラブルを招きます。くつはサイズの合った、しっかりした作りのものを選び、正しくはきましょう。

保護者の方へ

●歯科検診の結果のお知らせについて●

9月25日に歯科検診を行いました。むし歯などの異常が見つかった場合のみ、お知らせを配布いたしました。春の検診で指摘されたむし歯が、進行してしまっているケースもありました。必ず医療機関の受診をお願いいたします。すでに定期的に通院している場合には、その旨を結果のお知らせに記入していただき、担任までご提出ください。

●感染症情報●

先月は、校内で溶連菌感染症やコロナウイルス感染症の報告がありました。区内の小学校ではインフルエンザによる学級閉鎖も出ています。発熱や、のどの痛み、咳症状が見られる場合には医療機関を受診してください。