

# 7月のほけんだより

つゆ あ あまぐさ ひさま そら しやく こうたい あつ なつ  
 梅雨が明けると、雨雲からお日様に空の主役が交代し、暑い夏がスタートします。みなさん  
 つゆあ か こはば き つゆ あ あと かかん  
 は「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか？梅雨が明けた後の10日間くらい  
 は、は ひ つつ あらわ きょう あつ からだ しじょう たの なつやす  
 は、晴れの日が続くことを表しています。急に暑くなるので、体を徐々にならして楽しい夏休み  
 を迎えましょう。

5.7.3. 鶴指小学校 保健室

## その「」不足 熱中症の危険あり!

すいどう 水筒を わす 忘れちゃった

すい ぶん 水分不足

あせ ぶん 汗をかく分、こまめな水分補給を  
 すいぶんほきゅう  
 夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しない  
 といけません。ポイントは“のどが  
 かわ まえ の そと い  
 渇く前”に飲むこと。外に行くとき  
 すいどう わす  
 は水筒を忘れないようにしましょう。

きのう 昨日 よ 夜ふかししたから ねむい...

すい びん 睡眠不足

ねむい あせ からだ ぐっすり眠って汗をかきやすい体に  
 ねむい あせ からだ  
 熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げること  
 たいせつ すいぶんほきゅう  
 が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働か  
 なくなってしまう。毎日十分  
 すいびん  
 な睡眠をとりましょう。

すずかしい部屋で ゴロゴロ、さいこう 最高~

うん どう 運動不足

かる うんどう からだ あつ な 軽い運動で体を暑さに慣らそう  
 まいにちすずかしい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑  
 さに慣れず、急に運動したときに危  
 けん すずかしい時間帯に、軽い運動  
 をする習慣をつけるといいですよ。

出かけるときは忘れずに

- ぼうし 直射日光が あたるのを防ぐ。ツバが 広く通気性のよいものを。
- 水筒 汗やおしっこ から出ていく 水分を補給。
- 汗ふきタオル あせもやに おい 対策に。清潔な ものを用意して。
- 木陰や 涼しい場所で こまめに休憩を

今年も「夏休みはみがきカレンダー」をやります!

毎年恒例「夏休みはみがきカレンダー」。毎年みなさんに挑戦してもらって

います。みなさんのはみがきカレンダーを見てびっくりしたことは、朝ごはんの

あとに歯みがきをする習慣のない人がいたことです。口の中をきれいに

することは、病気の予防にもつながります。夏休みも規則正しい生活を心がけ、

食べたらいかに歯みがきをしてほしいと思います。ピッカピカの歯を

めざしてがんばりましょう! 「はみがきでがんばりたいこと」、「ふいかえり」も

記入してくださいね。

《おうちの方へ》

・「夏休みはみがきカレンダー」について保護者の方にも記入をお願いします。お忙しいところお手数をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

# 足に良いくつを選んで、正しくはきましょう


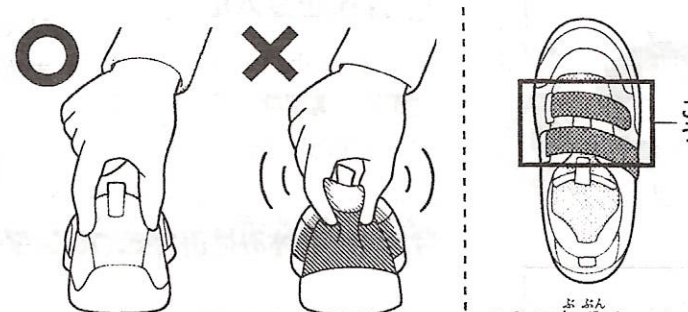
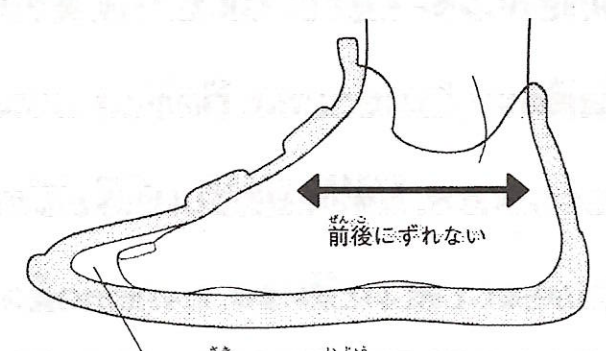
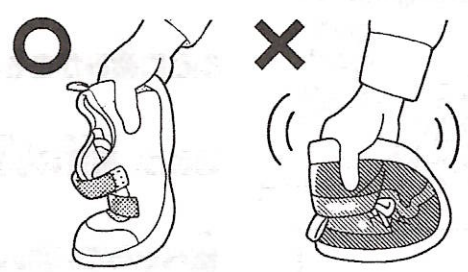
指導 塩之谷整形外科 院長 塩之谷 香 先生

子どもの足は、毎日成長しています。ただ大きくなるだけではなく、形も変わっていきます。くつがあつという間に小さくなってしまいますので、あらかじめ大きめのくつを選んではいたり、きつくなってもがまんしてはき続けたりする人がいます。また、くつのかかとをふんでいたり、足をしっかりと守れないくつをはいていたりする子どももいます。

しかし、足に合わないくつは、はき心地が悪くてつかれやすいうえに、くつの中で足が不安定になるためにけがをしやすく、足のつめや全身の成長にもえいきをあたえる可能性があります。

足に良いくつを選んで正しくはくと、足の成長に良いだけではなく、思い切り体を動かすことができるので、運動量も増え、全身の健康につながります。

## 足に良いくつを選ぶポイント


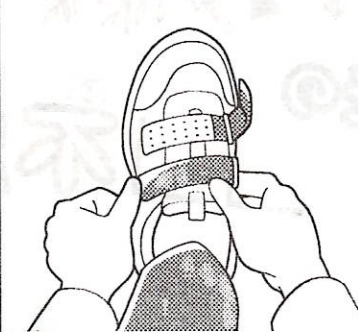
<p><b>サイズが合っている</b></p>  <p>くつの中で足が左右に動かない</p>	<p><b>足をしっかりと固定できる</b></p>  <p>かかとの周りがかたくてしっかりしている</p> <p>この部分をベルトやひもで調節できる</p>
<p><b>くつ底が指の付け根で曲がる</b></p>  <p>つま先に1.5cm以上のゆとりがある</p>	<p><b>くつ底が指の付け根で曲がる</b></p>  <p>指の付け根のところ(前から3分の1ぐらい)で曲がり、ほかの部分はぐにゃぐにゃしていない</p>

うわばきも同じです。一日のほとんどの時間を過ごし、体育館での体育にも使用しています。

出典：少年写真新聞社


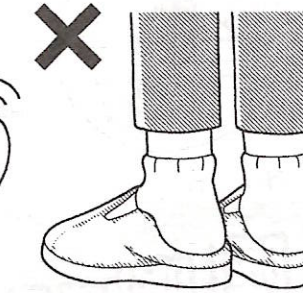
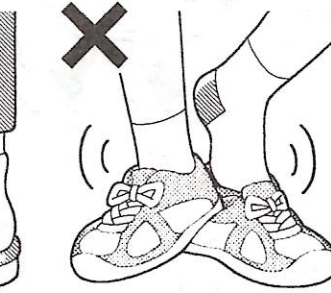
## くつの正しいはき方 (ベルトのついたくつの場合)

良いくつを選ぶだけではなく、正しくはくことも大切です。また、かかとをふんだり、ベルトやひもをしめないではいたりするのもやめましょう。

<p><b>① 開く</b></p>  <p>べろ</p> <p>ベルトをゆるめて、はき口とべろを持って大きく開き、足を入れます。</p>	<p><b>② 合わせる</b></p>  <p>くつのかかとを合わせる</p> <p>かかとをつけてつま先を上げ、くつのかかとをしっかりと合わせます。</p>	<p><b>③ 固定する</b></p>  <p>足首側から、ベルトをしっかり折り返して留め、足を固定します。</p>
--	---	--


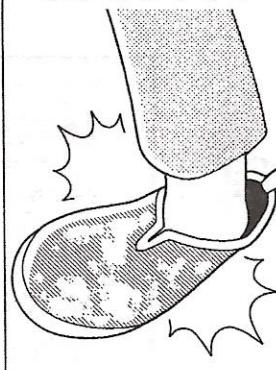
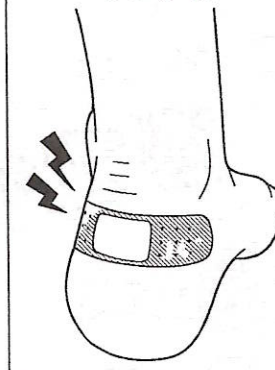
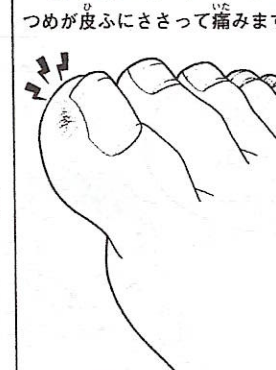
**気を付けよう**

**まちがったはき方・ぬぎ方**

<p><b>×</b></p>  <p>つま先をとんとんしてはく</p>	<p><b>×</b></p>  <p>かかとをふんだままはく</p>	<p><b>×</b></p>  <p>手を使わずにぬぐ</p>
--	---	--

## 足に合わないくつが起すトラブル

サイズが合わないくつや足を固定できないくつをはいていると、くつの中で足が不安定になるために、足によけいな力がかかるなどして、さまざまなトラブルを招きます。

<p><b>つかれやすい</b></p> 	<p><b>けがをしやすい</b></p> 	<p><b>くつずれ</b></p> 	<p><b>かんにゆうそう</b> つめが皮ふにささって痛みます。</p> 
--	---	--	---