

ほけんだより



平成27年 9月 1日
三沢小学校
保健室 No. 10

夏休み前半は猛暑続き、お盆後からは蒸し暑く、終わり頃は肌寒い天気でしたが、元気に過ごせたでしょうか！規則正しい生活ができていれば、運動会練習もがんばれることでしょう。さあ二学期の始まりです。十分な睡眠と朝ごはんをしっかりとって、学校のリズムに心も体も合わせましょう！熱中症予防に水筒を忘れないでね。



< 9月の保健行事 >

9月2日（水）身体測定（全学年）

- 〔・体育着（半袖・短パン）で測定します。〕
- 〔・髪の毛の長い子はサイドで結わえましょう。〕

9月7日（月）さわやかセブン

9月9日（水）救急の日



< 足の健康 >

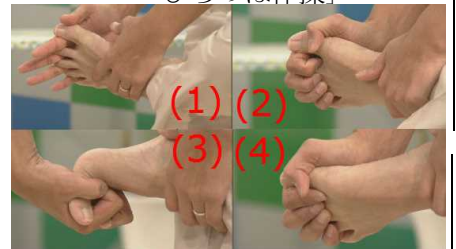
足は建物で言うと『土台』です。背が伸びて体が大きくなり、丈夫になっても、その土台を大切にしないとけがをしたり、疲れやすくなります。

足の指には、歩くときなどに体にかかる衝撃を和らげるクッションの役割があります。でも整備された道路などの環境変化によって、現代人は足の指をあまり使わなくなりました。

成長痛は、急に背が伸びたなどの成長そのものが原因で痛みが出るのではなく、『成長期に何かしらの負担があつて起こる痛み』と言われていています。足や体を支え地面からの衝撃を和らげる足の指を使わないために、成長期に激しい運動をすると起こりやすい、というのが正しい見方だそうです。

三沢っ子は外遊びで足指をよく使っていると思いますが、指の柔軟性を高め、転倒予防や成長痛予防に、足の指を広げて伸ばす「ひろのば体操」をお風呂の後にやってみてはどうでしょう。

「ひろのば体操」



- (1) 足の指先を手の指の間に入れる
 - (2) 手の指で足の指をつかむ
 - (3) 足の指を甲の方へ伸ばす
 - (4) その後足の裏側へ伸ばす
- ※これを交互に5秒間ずつ、5分ほど行う。痛みがあつたら無理をしない。

キリトリセン

夏休みの受診しらべ

☆夏休み中のケガや病気、歯や目の受診について教えてください。9月4日（金）までに、担任の先生に出してください。

_____ 年 なまえ _____

1. お医者さんにかかるようなけがをしましたか？ はい いいえ

「はい」のひとは右に記入してください。

何をしていたときに、どこを、どうしましたか？

2. お医者さんにかかるような病気をしましたか？ はい いいえ

「はい」のひとは右に記入してください。

どんな病気 (からだのようす)	お医者さんに何回かかりましたか？
回	

3. 夏休みに歯または目の受診をしましたか？ はい いいえ

「はい」のひとは受診内容を教えてください。

--