



令和6年10月4日
東村山市立富士見小学校
保健室



ようやく暑い日も減り、過ごしやすい日が多くなってきました。運動会の練習が本格的に始まり、子供たちは毎日一生懸命頑張っています。全力でけがなく過ごせるよう、夜はぐっすり寝て、朝ごはんをしっかり食べて登校できるようお願いします。

これからは、秋風が心地よく、おだやかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことを始めたりするのにぴったりな季節です。みなさんにとって、実り多い秋となりますように。

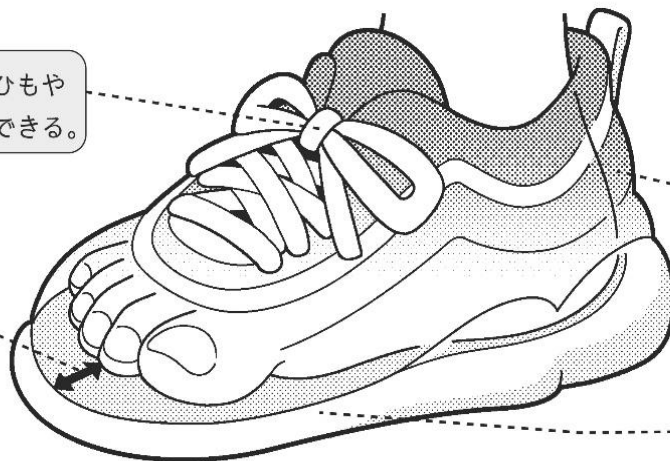
9月下旬より、発熱・咳などで体調を崩す人が増えています。市内近隣の学校でも、体調不良の人が増えており、手足口病、マイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルス感染症などの感染症も出ています。季節の変わり目の過ごしやすい時期になってきましたが、体調も崩しやすい時期です。規則正しい生活をするに加え、手洗い・うがいもしっかりするようにしましょう。また、運動会の練習もあり、汗もたくさんかくと思います。汗拭きタオルや必要な人は着替えの準備をお願いします。

足に合ったくつを選ぶポイント

足に合わないくつは足に負担をかけ、けがやくつずれ、骨の変形などのトラブルを招きます。足に合ったサイズのくつを選んで、正しくはきましょう。

この部分をひもやベルトで調節できる。

かかとを合わせたとき、つま先に1.5cmぐらいのゆとりがある。



かかとがかたく、しっかりとしている。

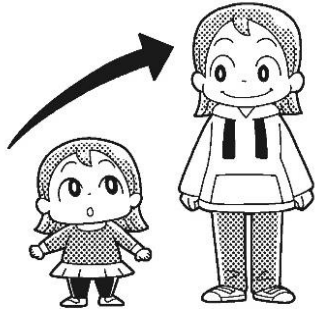
くつ底は、指の付け根の部分で曲がる。

10月に入って涼しい日が増え、これからの季節は「スポーツの秋」です。
健康の3要素の一つ運動・外遊びをこの時期にたくさんできるといいですね。

運動することの好きな人もいれば、あまり好きではない人もいます。
外に出て太陽の光に当たったり、外の空気に触れていることでもよいので、たくさん外の空気を吸いましょう。

♪ 運動するとういこと ♪

ほね きんにく せいちょう たす
骨や筋肉の成長を助ける



たいりよく
体力がつく



けがをしにくくなる



よる
夜ぐっすりねむれる



はっさん
ストレスが発散できる



のう はたら かっぱつ
脳の働きが活発になる



日頃から、手洗いうがいの習慣ができているでしょうか。ハンカチは持っていますか？
毎日新しいハンカチに取り換えていますか。そして、時々、爪の長い人を見かけます。
友達はもちろん、自分のことも傷つけてしまっては大変です。週に1回は爪切りもお忘れなく！！

て せい けつ たも 手の清潔を保つために

き
つめを切っておこう



せい けつ も ある
清潔なハンカチを持ち歩こう

