



きれいな上履きで、元気に歩く様子から「2学期もがんばろう。」という気持ちが表れているように見えます。小学生は、1年に約1cm足が大きくなるそうです。少しでも窮屈に感じると、かかとを踏みつけ始めます。上履き洗いで持ち帰った際に、かかとを踏みつけていないか、ぜひ一緒に確認してみてください。

### ○運動会にむけて・・・つめは短く切りましょう！

ツメが長い人はいませんか？ 手のツメが長いと、ケガにつながるだけでなく、友だちを傷つけてしまうこともよくあります。足のツメが長いと、靴下が破れやすいだけでなく、足の動きが悪く、力が発揮できないそうです。速く走るためにも、ツメ切りを忘れずに。

保護者の方へ

### 靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

#### ●大きすぎる靴

足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。

#### ●小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。



#### ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- 足の横がきつくない
- かかとがパカパカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある

5~10mm



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください

ハンカチの他に、汗拭きタオルや着替えを用意しておくことをおすすめします。  
水筒も忘れずに！



昨夜、しっかり眠りましたか？



朝食は食べましたか？



つめは短く切りましたか？



準備運動をしましたか？

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。



■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



おうちの方へ  
こんなときは  
お知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

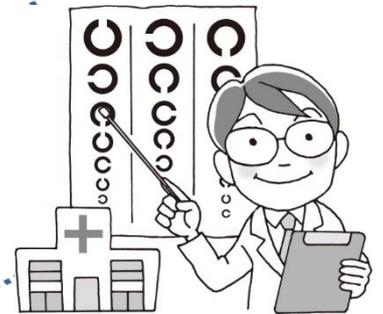
十分な健康観察をお願いします！

暑さが続く中、運動会練習など体力を使い疲れが出ることが予想されます。

ケガや熱中症などにもつながらないように、しっかり朝ごはんを食べたか、十分な睡眠をとれたかなど確認していただいた上、登校させてください。

〇〇受診報告書の提出ありがとうございます〇〇

☆受診後、報告書の提出をお願いします。  
子どもたちの健やかな成長と学力向上のために  
治療率 100%をめざしましょう。



◎身体測定について

- ・3日(火) 1~3年生
  - ・4日(水) 4~6年生
- さくら

「健康の記録」に記して、お配りします。確認しましたら、印をお願いします。



保健室の  
ねぎし  
根岸  
\_\_\_\_です

岡田先生が産休のため、お休みに入られました。

2 学期からお世話になります。どうぞ、よろしくお願いします。

犬と金魚を飼っています。

夕方、散歩をかかしません!!

