

ほげんだより 9月

2023年（令和5年）9月5日
福山市立有磨小学校 保健室

夏の疲労、 残って いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

- ・生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）
- ・予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）
- ・ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

まだ暑いですが！



水とうとあせふきタオルを持ってきてね。

生活リズムを 学校モードに 戻そう！

朝ごはんをゆっくり食べる

ゲームのしすぎにも注意！

寝る前にスマホを見るのをやめ、早めに寝る

朝は余裕を持って、同じ時間に起きる

運動するとき チェックしよう かきくけこ

- かみ（髪）はまとめておこう
- きってあるかな？
手足のツメ
- くつのサイズは合っている？
- けが予防の準備運動
- こまめに水分を忘れずに



1学期、つめのケガが



つめがのびすぎていると、ケガをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらの方から指を見て、出ていないくらいがちょうどいいと言われています。1週間に1回くらいはチェックしてみましょう。あわせて足のつめもお忘れなく。

足は、歩く・走るという動作だけではなく、からだをしっかりと支える大きな役割も持っています。その足をサポートしているのが靴（履き物）です。小さすぎる（きつい）と指や甲が当たってこすれ、足を痛めます。また大きすぎる（ゆるい）と足が靴の中で動いたり、かかとがぬれたりしてうまく歩けず、靴ずれの原因にもなります。合わない靴を履き続けると、足をはじめ、からだのほかの部位や成長・発達に影響し、また転倒などの事故にもつながります。靴が足に合っているか、また履き方などもチェックしてみてください。

くつ選びの主なポイント

- つま先：少しゆとりがあり、指をすべて動かせる。
- 甲：ひもやベルトなどで調節できる。
- かかと：足をしっかりと支えている。
- 靴底：足の動きに合わせて曲がる。

くつのサイズは



おうちのかたへお願い

給食当番でマスクを忘れてくる児童がいます。給食エプロンのセットにマスクをお忘れなく。また、ランドセルにいざという時用の予備のマスクを1枚入れておいてください。