

ほけんだより



9月の保健目標

けがに注意して

運動しよう

～ げんきなこころ げんきなからだ ～



24日はいよいよ運動会!練習を頑張っている皆さんの声が、保健室までよく聞こえていますよ。練習も本番も元気に参加するためには、毎日の生活を規則正しく過ごして体調管理をすること、けがをしないことが大切です。けがを防ぐために、以下のことを守っていきましょう。

けがをしないために



しっかりと準備運動!



こまめに水分補給をしよう



つめは短く整えよう

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの

甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。

保護者の皆様へ

○お子さんたちは運動会の練習を一生懸命頑張っています。疲れも溜まっているかと思しますので、御家庭では早く寝ること、また朝ご飯を食べることを意識して生活をしていただければと思います。また、体が大きくなってきたことで、靴が小さくなっているお子さんも多くなってきています。上記の靴選びのポイントを参考にしながら、運動靴、上履き共にサイズの見直しをお願いいたします。

○夏休み中に歯の治療に行ってください、ありがとうございます。治療率も60%を超えてきました。まだ治療していない御家庭は早めに受診をお願いいたします。

むし歯治療状況

治療した人数

28/44

治療率

64%

9月15日現在