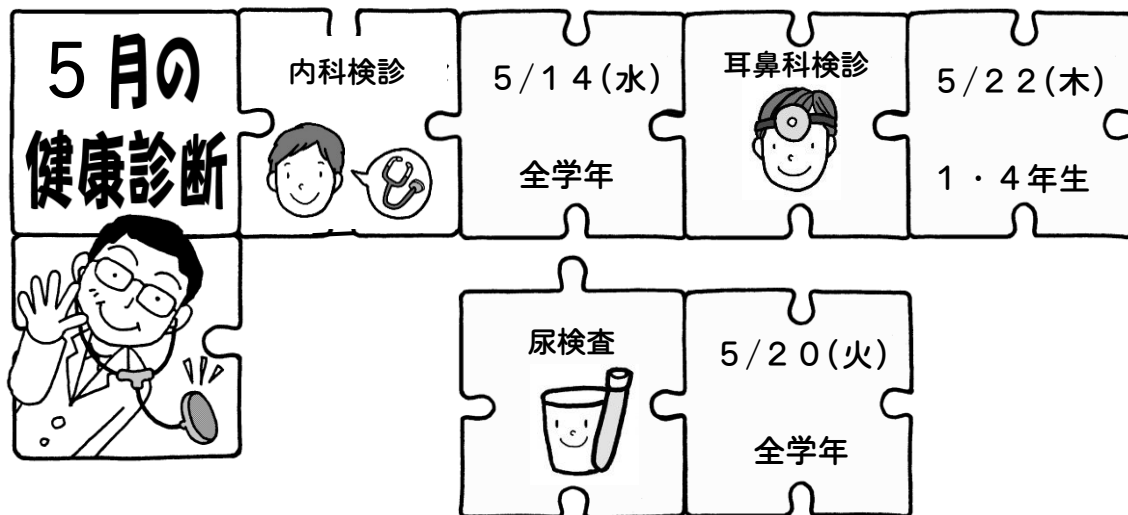


ほけんだより

新学期が始まり、1か月が経ちました。校内では、一生懸命1年生のお世話をしている頼もしい6年生の姿や、新しいクラスの友達や新しい先生と楽しそうに過ごす子どもたちの姿がたくさん見られます。しかし、新しい環境での緊張や日々頑張っている疲れが出てくる時期でもあります。リフレッシュする時間や休養の時間を普段よりも意識して取り入れていただけたらと思います。よろしくお願いします。



検診の結果、受診が必要と思われるお子さんには、各検診の後に、「結果のお知らせ用紙」（黄色の用紙）を配付しています。受診された場合は、用紙の下の方を切り取り、担任にご提出ください。なお、定期的に受診されている方・検診の前にすでに受診されている方は、改めて受診をする必要はありません。

スポーツ振興センターの加入について

本日、「独立行政法人日本スポーツ振興センターの加入について」のプリントを配付いたしました。これは、児童が登校してから下校するまでの間に起きた様々な傷害に対して、医療費を給付する共済制度です。札幌市では毎年「全員加入」となっております。以上の趣旨をご理解いただき、今年度も全児童の加入にご協力をお願いいたします。なお、掛け金につきましては、ゆうちょ銀行の口座より、5月26日(月)に引き落としさせていただきます。保護者の皆様には、本日配付した加入申込書の提出をお願いいたします。



加入申込書を学級担任へご提出ください。

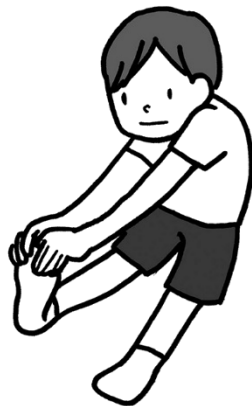
加入申込書提出 5月1日(木)～5月8日(木)

靴と足の健康づくり

★足にはどんな働きがあるの？

土ふまず

- 体重を分散して、体のバランスをとる。
- 足裏の血管や神経を守る。
- 歩く時のばねになり、長時間歩いても疲れなくなる。



足の指

横に広がる5本の足指は、体重がかかったときに足の重さを分散させ、ふらつくのを防ぐ。また、関節にかかる負担を少なくする働きもある。

踵（かかと）

歩くときに、最初に地面に着くのが踵。厚い皮膚と厚い脂肪でできていて、クッションの働きをする。

★靴にはどんな役割があるの？

靴は「運動するときに危険から身を守る」とともに、「足を保護する」役割があります。さらに、「足の機能を高める役割」があります。靴の選択が適切でないと、足だけでなく全身の健康障害を起こす場合があります。

靴を選ぶときのポイント

運動時に
つま先があたらない

カーブが合っている

そりがある

しっかり固定できる

足指が十分動かせ
るゆとりがある



外あそびで要注意! **これ** 忘れていませんか?

服

外遊びが増え、暑くなって上着を脱いで置いたまま、忘れ去られることがあります。昼夜の気温差も大きいので、夕方頃には気温がさがりまだ寒いと感じる日もあります。

教室へ戻るとき、家へ帰るとき、忘れていないかも一度確認できるとよいですね。

水分補給

まだ5月だから、と水筒を持たずに外遊びをしている人もいるかもしれません。しかし、実はもうそろそろ気温が高くなり始める時期です。

この時期の体はまだ暑さに慣れていません。夢中になって遊んでいるとつい忘れがちですが、こまめな水分補給が大切です。