

ほけんだより

はるやすみ号

令和7年(2025年)3月25日
札幌市立幌西小学校

4月からの1年間で、心も体もずいぶん成長しましたね。次の学年でのみなさんの活躍も楽しみにしています。
春休み中、事故にあわないよう、ゆったりと気持ちを落ち着けて過ごしてくださいね!

正しいくつ選び方

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起すことがあります。くつを選ぶときは、つま先に1cmほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。

かかとを合わせ、
つま先に1cm
ほどのゆとりが
ある



1 cm

この部分が、ひも
やテープなどで調節
できる

底がやわらかく安定している

かかと全部を
しっかりと
包みこむ形



指の付け根の部分
が曲がりやすい

足は夕方にかけてむくみ、大きくなります。買うときは夕方がおすすめ。体育の学習や、休み時間、思いっきり走ったり運動したりできるものか、よく考えて、試しばきしてから選んでください。

合わないくつをはき続けているとおこる足の変形

外反母趾(がいはんぼし)
内半小趾(ないはんしょうし)



親指や小指の付け根が内側に曲がって
しまいます。

つちゆび(ハンマートウ)



足の指先の関節が、曲がったままのびなくなります。

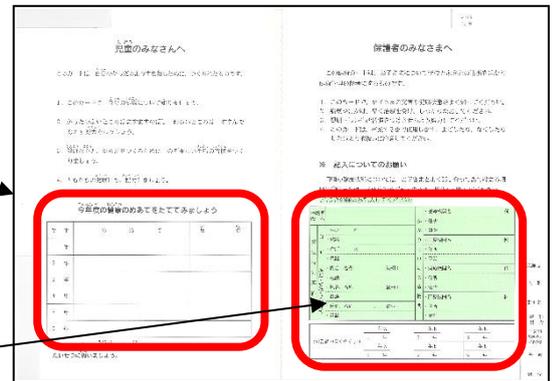
健康カード、運動器検診問診票について

【 1 健康カードの確認・記入について 】

* **表紙裏** お子さんと一緒に健康のめあてを考えてご記入ください。

* **1 ページ目** 緊急時の連絡先に変更がありましたら訂正をお願いいたします。
保護者のサインもお願いします。

* **2 ページ以降** 各ページの緑色の部分のみ令和7年度の学年欄にご記入ください。
健康診断の予診として使わせていただきます。



【 2 運動器検診問診票(二つ折り)の記入について 】

項目 1

(1)~(6)の絵を参考に、お子さんの様子で当てはまる場所がないかご確認の上、全員記入をお願いいたします。異常なしの場合は点線をなぞり○で囲んでください。

※ 教育委員会からのおたよりを一緒に配付しています。
ご覧の上、チェックをお願いいたします。
運動器検診の結果は健康カード内科検診の結果に含まれています。

項目 2

内容をご覧いただき、該当する場合のみ記入をお願いいたします。

どちらも提出日：**4/8(火)始業式の日**

すぐに健康診断で使用します。提出日は厳守をお願いいたします。

