



# ほけんしつだより 8月号

## に がっ き お た あ と 2学期スタート!

とうげこう ひさ ある ながやす かいてき しつない す おお おも なつやすみこはん すこ すず ひ  
登下校で久しぶりに歩いてどうでしたか?夏休みは快適な室内で過ごすことが多かったと思います。また夏休み後半は少し涼しい日  
もありましたので、みなさんの 体が暑さを忘れていないか心配です。

これから きせつ あめ ふ きゅう すず ひ さ なつ あつ あんてい がつ はい たいいくはっぴょうかい れんしゅう  
この季節は、雨が降ると急に涼しくなり、日が射すとまだまだ夏の暑さ、と安定しません。9月に入ると体育発表会の練習  
が始まります。がんばるように体の調子を整えましょう。

ねうちゅうしょう よぼう げんき がっこう かよ たいせつ し ひと よ  
熱中症を予防し、元気に学校に通うために大切なお知らせです。おうちの人といっしょに読みましょう。

### ① (朝) ごはんを必ず食べる



かつどう え ねる ぎ - すいぶん ほきゅう  
活動のエネルギーと水分を補給しましょう。

すいぶんほきゅう あず ちゃ の おも う きほん しょくじ  
水分補給というと水やお茶を飲むことを思い浮かべますが、基本は食事から  
とる水分です。特に朝食は体を目覚めさせるスイッチにもなる重要なもので  
す。必ず食べて登校しましょう。

あさ た すぐ にお腹がすい ちゃう 「お昼前にお腹がすい  
朝ごはんを食べているのに「すぐにお腹がすいちゃう」「お昼前にお腹がすい  
て気分が悪くなる」という人は、「朝食に甘いパン」という人が多いように  
思います。卵やバター、チーズなどを足してみよう。おすすめは、米粒のご  
はん。おかずは、みそ汁、ちりめんじゃこ、納豆、のり、ふりかけなど手軽なものか  
らはじめてみては?

### ② 早く寝て、早く起きる



すいみん ぶそく からだ きおん へんか ほんのう  
睡眠不足は体が気温の変化に反応する  
力を低下させます。夜は早めに布団に  
入り、目をつむります。

あさ ちようよく た じこく  
朝は、朝食をしっかり食べられる時刻に  
おきたいですね。

ね ちかくぜん てれび もにたー  
\*寝る直前までテレビやモニターを  
見つめていると睡眠の質が悪くなり、  
ながね ながめ げんいん  
長く寝たのにすっきり目覚めない原因に。  
はや すいच्छ き  
早めにスイッチを切りましょう。

### ③ 十分な量の水分を持つてくる

すいとう ひる から  
水筒がお昼までに空っぽになるようなら、もっとたくさ  
ん持つてきましょう。

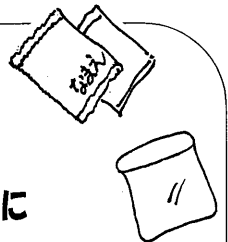
からだ ねつ と 吸収 しやすい 飲み物の 温度は 5~15℃ といわれ  
体の熱を取り、吸収されやすい飲み物の温度は5~15℃といわれ  
ています。生ぬるいよりは冷たい方が良いのですが、氷がいつまでも  
からから つめ じゃい ちゃう よわ ていど  
カラカラいうようでは冷たすぎて胃腸を弱めます。ひんやり程度に  
とどめましょう。

たいなくなっても、ひとにあげたり、  
もらったりできません。



うらめん  
裏面につづく

### ④ ハンカチ・タオルを



いつでも使えるところに

かお あら たおる も  
顔も洗えるようにタオルを持つてきましょう。  
ざっかん はんいよく まいにちあら かわ  
雑菌が繁殖しやすいので、毎日洗って乾かします。  
(ぬれた物を入れるポリ袋 もいりますね。)

◇スポーツドリンク・イオン飲料について

スポーツドリンク・イオン飲料は、大量に発汗したり、食事が十分とれないときの水分補給に効果的です。しかし、通常の小学校体育の範囲では今のところお茶・水で十分と考えています。どうしても塩分を補給したいなら、お茶の中に塩を0.1～0.2%の濃さになるくらい（1器に小さじ2/5杯が目安）入れましょう。

（精製塩でなく**自然塩・岩塩であることが重要です。**）

ミネラルを補給するためにも朝ごはんにはごはんと汁物、野菜の入ったおかずなどをおすすめします。

\*保健室には救急用に経口補水液を常備しています。

◇運動靴について

二学期は子ども達の運動量が一段と多くなります。くつの傷み具合はどうですか？

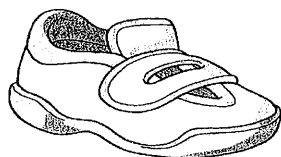
最近の子ども用くつは軽量で動きやすいものが多いですが、その分“すり減り”や“へたり”がとても早いようです。体もぐんぐん大きくなっています。サイズが合っているかも、学期に一回は点検が必要です。

購入時にはファッション性よりも運動のしやすさで選びたいものです。イラストを参考にしてください。

また、はき方も大切です。足を支えるために大切なかかと部分を踏みつぶしている子どもがいて、気になります。お家でも注意していただきますようお願いいたします。

幼児では平坦な靴底で足指での踏ん張りが効きやすいものが歩きやすい靴です。小学生では運動量が増えてきますが、足の構造はまだ大人のように強靱とはいえないため、足を保護する働きのある靴を選びます。具体的には、靴のつま先と踵をもって捻った時に靴底に一定の硬さを感じるスニーカーで、面ファスナー（中学生以上では靴紐）型がよいです。

サイズ選びはまず足の長さを基準に選びますが、実際は履いてみないと分かりません。椅子に子供を座らせて、靴を履いてから踵を靴の後方に合わせて、靴の踏み返しで曲がる部分と足指の付け根の曲げ伸ばしで動く部分が一致していることを確認します。つま先は1cm弱くらいの余裕があり、踵を上げて踏み返しから先で接地した状態でも5mmは隙間のあるものがよいです。余裕を持たせすぎないように注意します。横幅は緩すぎずきつくないものを選びます。成長を見越して大きすぎる靴を選ぶと、足を痛めることとなります。



面ファスナー型

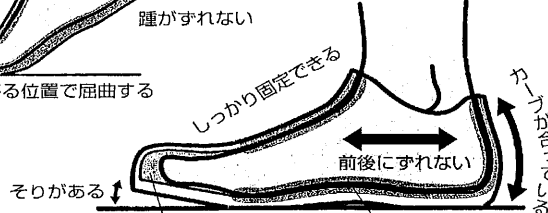


靴ひも型



踵がずれない

足指が曲がる位置で屈曲する



そりがある

足指が十分動かせるゆとりがある

踵から甲が足に合っている

足指が十分動かせるゆとりがある



出典：「子供の足の健康のしおり」作成 関 敦仁他

（公益財団法人 日本学校保健会 平成31年3月発行）