

10月に入りました。昼間はまだ汗ばむような暑さを感じますが、朝や夜はずいぶん涼しく

なってきましたね。身体はこれから冬に向けて、冷たくなっていく自然の空気を肌やのどや鼻

で感じながら寒さに慣れていきます。いきなり厚着をするのではなく、上着を一枚重ねたり、脱いだりして少しずつならしていきましょう。

来週からマラソン大会に向けての練習がはじまります。例年この時期になると足の痛みを訴えて保健室に

来る人が増えます。安全に身体を鍛えるために気をつけることを確認しましょう。



マラソン練習の注意点

学校では運動場で練習しますが、本番はYBファブ周辺の道路を走ります。また、自主練習で道路を走る人もあるかもしれません。

いつもと違う点は、**たくさん走る**ことと**アスファルト道路の上を走る**ということ。

このために足にトラブルが起きやすいと考えられます。

道路は●土の運動場よりかたい→かかとやひざに負担がかかりやすい。

●平らではない →道路は“かまぼこ”型になっていて、端の方を走ると左右の足にかかる荷重が同じではないため、片足に痛みが出やすい。です。

足のトラブルを予防するために

- ◎くつは“ひも”や“マジックテープ”をしっかりしめてはく。
- ◎くつしたは厚めの物をはくか、2枚重ねるなど衝撃をやわらげる工夫をする。
- ◎爪トラブルを防ぐには足の爪を四角く切る。【裏面の“爪の切り方”をみてください】
- ◎準備と整理の運動をしっかりする。夜はお風呂に入って筋肉の疲れを取る。

痛みを感じたら

◎無理をして走らない。→運動を休んでも回復しないときや、痛みが強いときは病院へ。

練習をがんばるために

- ◎朝ごはんをかならず食べる。
 - *パンよりもお米がおすすめてです。お茶わんに一杯以上食べましょう。
 - *おなかですぐすいてしまう人はおかずもしっかり食べましょう。
- ◎(できるだけ)朝うんちをする。
- ◎ぐっすり、たっぷり眠る。(早めにふとんに入ろう)
 - *10月7日から1週間は **ねるねるウイーク**です。

つめ き かた し 爪の切り方を知ろう～トラブルを防ぐ切り方～

て つめ あし つめ きほん き かた おな
(手の爪も足の爪も、基本の切り方は同じです)

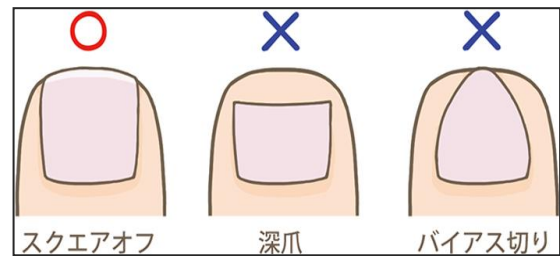
ポイント① つめ かど お
爪の角を落としすぎない。

とく あし つめ
特に足の爪は、まっすぐに切って少しだけ角を丸める。

て つめ ゆびさき あ
(手の爪は指先に合わせてやや丸みを持たせてもよい。)

ポイント② つめ なが ゆびさき おな
爪の長さは指先と同じに

つめ ほう み ゆびさき ひふ み
(爪のある方から見て指先の皮膚が見えるのは切りすぎです。)



ポイント③ かど すど
角が鋭いとけがのもと。やすりを使うなどして断端をなめらかに。

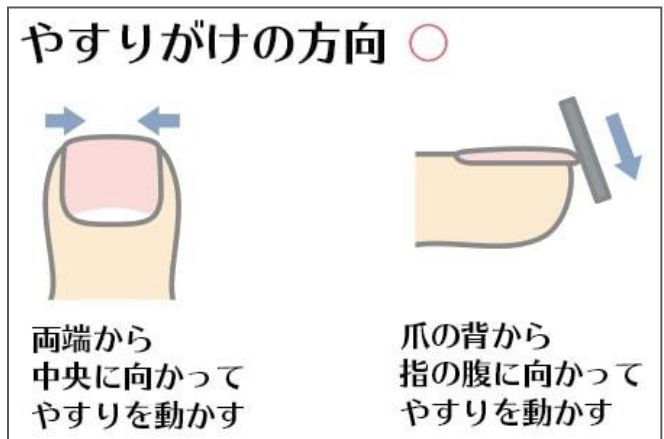
ほか
その他

Q1 いつ切るのがいいの？

A1 お風呂の後など爪が柔らかく
なっているときがよい

Q2 気をつけることは？

A2 よく切れる爪切りを使い、端から少しずつ切る。やすりは一方向に動かす



つめ いっしゅうかん いっかいていとんけん
爪は一週間に一回程度点検をしましょう。

お家の方

記録的な暑さとなった今年の9月でしたが、運動会練習中に体調不良を訴えて来室する児童は例年より少なかったです。

「朝食を米飯にかえた」、「(パンやごはんだけでなく)おかずを食べてきた」、「夜は8時にふとんに入っているよ」などの子どもたちの声がきこえ、良い生活習慣ががんばりを支える力になったようです。

まもなくマラソンの練習が始まります。長い距離を走ることはつらくもありますが、がんばることで得られる力も大きいです。引き続き、ご家庭での支えをよろしくお願いします。