



令和3年9月 宇都宮市立城山西小学校

長い夏休みがおわり、城山西小に元気な笑顔が戻ってきました。
朝夕の気温は秋の気配を感じられるようになってきましたが、運動会練習も始まりますので、熱中症予防対策は続けましょう。

夏休み明けの生活リズムを見直しましょう

夏休み気分が抜けず、生活習慣が乱れていませんか？ できることから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。



© 少年写真新聞社 2017

人間の体は、もともと、昼間、運動して、しっかりごはんを食べて、夜眠るというリズムが備わっています。しかし、このリズムが乱れると、体調不良になりやすくなります。

生活リズムを整え、健康な生活を送るために大切なものは「食事」「運動」「すいみん」です。

「元気っ子！生活習慣チェック」を配付しますので、今日から1週間取り組みましょう。

7月28日 サマースクール「手洗い教室」 しっかり手洗できているかな？

1～3年生の30名が参加しました。手に蛍光ローションを塗り、手洗い後にブラックライトに手をかざしてみると、見えない汚れがたくさん見えてびっくり！「あわあわ手洗いの歌」でしっかり汚れを落とす練習をしました。石けんでしっかり洗って、ノロウイルスもコロナウイルスも撃退です！





さあ！いよいよ9月は地域合同運動会です。楽しく有意義な運動会になるように、次のことに気をつけて練習に参加しましょう。

☆**すいみんを十分にとる**

前の日の疲れが残っていると、集中できなくなり、けがの原因になります。



☆**朝食は必ずとる**

空腹では力を発揮することができません。必ず朝食を食べましょう。

☆**運動しやすい靴を選ぶ**

くつしたをはいて、足にあった運動しやすい靴を選びましょう

☆**つめを切る**

つめが伸びていると、いろいろなけがの原因になります。友達にけがをさせてしまうことも。

☆**熱中症予防**

まだまだ暑い日が続きます。のどがかわく前に水分補給を。汗拭きタオルも忘れずに。



夏の**下着の大切な役割は？**

① **体を清潔に保つ**

下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。

② **衣服内の温度変化から体を守る**

体育の後など、汗をかいたままエアコンが効いている教室に入ると、急に体が冷えておなかが痛くなることもあります。体を冷えから守ってくれます。

下着を着ていない子がいます



保護者の方へ

靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

● **大きすぎる靴**

足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。

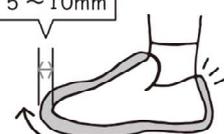
● **小さすぎる靴**

指が丸まり骨の成長を妨げます。

ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- 足の横がきつくない
- かかとがパカパカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある

5~10mm



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください