

ほけんだより



令和7年5月号
宇都宮市立築瀬小学校

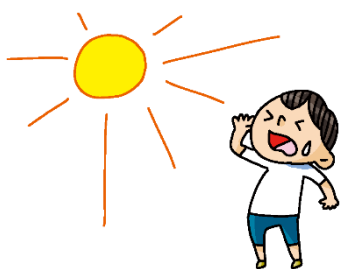
朝は涼しくて日中は暑い日が続いています。朝に厚着をして登校すると、日中暑くなっ
てしまい、具合が悪くなる場合があります。中の服を薄手にして、上着を羽織るなど衣服で
調節できるようにしましょう。

運動会練習がはじまります



5月は気温が上昇して、例年暑い日が続きます。日ごろから
水分を摂るようにすることや早寝早起きを心掛けて、体調を
崩さないように注意しましょう。

熱中症とは？



暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをか
きすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさ
まざまな障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、
頭痛、はきけ、おうとなどがあります。重症の場合には、意識
がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめ
に水分を（はげしく運動したときは塩分も）とり、また運動中は
定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。



当日の水分不足だけでなく、数日前からの不足が原因で熱中症にな
るといわれています。日頃から水分と塩分の補給を心がけましょう。

体を暑さにならしめよう



気温が高くなり始めたら運動であせをかいて、体を暑さになら
しめよう。短時間の軽い運動から始め、日ごとに運動量を増や
すことで暑さへのていこう力をつけることができます。あせを
かいたら水分をとることを忘れないようにしましょう。

ただ えら かた 正しいくつの選び方

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、ねんざを起こすことがあります。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

そこ
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

か くつを買いかえるポイント



くつを買いかえるときは、足をつま先に寄せたときに、かかとに1cm くらいの余裕がある大きさのものがよいでしょう。かかとに人差し指を入れて確かめてみましょう。個人差もありますが、半年に一度はチェックをしてみましょう。

あ 合わないくつをはいていると

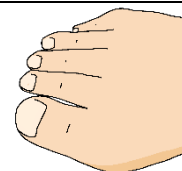
つち指

足の指先の関節が、曲がったままのびなくなります。



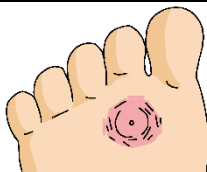
がいはんぼ
外反母し

親指の付け根が、小指側に曲がってしまいます。



タコ・マメ・ウオノメ

くり返し刺激を受け、皮ふがかたくなります。



くつずれ

何度もこすれることで、皮ふがやぶれます。

