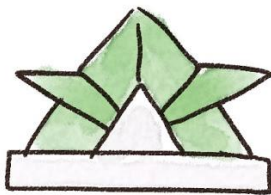


# ほげんだより5月号

令和3年4月28日

足立区立 足立入谷小学校

校長 添野 誠 養護教諭 大森 真有



健康診断 4月より健康診断が実施され、検診の結果をお知らせしています。5月も引き続き、定期健康診断とおりに実施する予定です。よろしくお願ひします。総合の健康診断結果については通知表と一緒に渡させていただきます。

新年度が始まり、1か月がたちました。新しい生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。いつの間にかたまっていた疲れが出て、体調をくずすことや、けがをすることが増える時期です。元気に過ごせるよう、早寝早起きやバランスのよい食事など、健康な生活を心がけましょう。

## 5月の身まわりを清潔にしよう。

### 5月は新生活のつかれが出やすい時期です

なやみや不安があると、気持ちが落ちこむだけではなく、おなかがいなくなったり、ねむれなくなったりすることがあります。一人で考えすぎず、おうちの人や先生などに話してみましょう。



いつでも相談してくださいね。

おうちの人

先生

友だち

体だけでなく、心のこともぜひ大森先生に相談してください。いつでも待っています。スクールカウンセラーも相談に乗ります。子どもはもちろん保護者の方もご相談いただけます。

水曜日 久武 愛実 先生  
金曜日 しまむら まさかず 先生

相談がある人はいつでも相談するか先生と事前に話し合いをしておきましょう。

### 各健診結果について

各健診結果について、受診の必要がある児童にのみ配布しています。結果についてのお便りをもらった児童は早めに受診をしましょう。

5/7 (金)	内科検診	全学年	体育着で検診をする。
5/10 (月)	心臓検診	1年生、他	体育着で検診をする
5/21 (水)	尿検査二次	対象者 一次忘れ	朝起きたらすぐにおしっこをとる。 ※二次の人は専用の容器を使います。
5/25 (水)	歯科検診	全学年	朝3分以上しっかりと歯みがきをしてくる。
	尿検査二次追加	対象者	朝起きたらすぐにおしっこをとる。 ※二次の人は専用の容器を使います。

### 新型コロナウイルス感染症（変異株）が増加しています。

#### マスク

食べる時以外はマスクを着けるようにしましょう。

はずしているときはお話をしません。暑くて息苦しくなってきたときはマスクをはずして休憩をしましょう。周りの人から離れて休憩をします。



#### 手洗い

外から中に入ったとき、みんなで使うものをさわったあと、食べる前、トイレのあとに石けんで手を洗いましょう。洗ったあとは必ずハンカチで手をふきましょう。忘れてしまった人には職員室で貸し出しをしています。

#### ソーシャルディスタンス

人との距離をお互いの広げた手が当たらないくらいに離れましょう。人が集まる場所には行かないようにし、特別な用事がないときは集まらないようにしましょう。



# 創立20周年 体育学習発表会



朝ごはんを食べてみよう!

にむけて準備をしよう!

朝ご飯から一日を始めると、朝から勉強や運動に集中できて、思いきり活動できます。

## スタート



## 朝ご飯の効果

<p><b>脳と体の活動が高まる</b></p> <p>脳や体を動かすエネルギーが補給されます。</p>	<p><b>体温が上がる</b></p> <p>体が目覚めて、活動のスイッチが入ります。</p>	<p><b>うんちが出やすくなる</b></p> <p>胃腸の働きが活発になり、便秘が起こりやすくなります。</p>
<p><b>体内時計*がリセットされる</b></p> <p>ずれた体内時計が、24時間に修正されます。</p>	<p><b>生活のリズムが整う</b></p> <p>日中は元気に活動し、夜はぐっすりねむるリズムが整います。</p>	<p><b>体の成長を助ける</b></p> <p>骨や筋肉などの成長に必要な栄養が補えます。</p>



自分のくつを見直そう!

かかとが折れ曲がっていたり、くつの裏がすり減っていませんか。

正しいくつのはき方ができていなかったり、足に合っていなかったりすると、悪い姿勢や足痛につながります。また、体育学習発表会でも本当の力を出しにくくなってしまいます。かかとの折れや裏のすり減りがある人はお家の人と相談して新しいくつにできるといいですね。

ひもやテープがないくつは脱ぎはきがしやすくとても便利なくつですが、運動には向いていません。くつひもがあるくつを選べるといいですね。「ちょう結び」ができるように練習をしておきましょう。

そのくつ、足に合っていますか?

足に合わないくつをはいていると、足の骨が変形したり、姿勢が悪くなったりして、全身にえいきょうが出ます。

### 正しいくつの選び方

- ひもやテープで調節できる。
- つま先に1cmくらいのゆとりがある。
- くつ底は、指のところで曲げられる。
- かかとがしっかりとおわれている。

熱中症に注意を!

気温も上がり、練習でたくさん汗をかいて熱くなります。熱中症にも気を付けましょう。

- ①こまめに水分補給をしよう**  
運動した後だけでなく練習前や休み時間など、こまめに喉が乾かないように水分補給することが大切です。  
※水筒を準備しましょう。いつもよりも多く準備しておくとうりません。
- ②汗をふき、着替えをしよう**  
ハンカチの他に、汗ふきタオルを持ってきましょう。たくさん汗をかくので下着や洋服の着替えを準備しておくとういです。
- ③帽子をかぶろう**  
帽子が日差しから守ってくれます。必ずかぶり、ゴムが伸びている人は直しておきましょう。
- ④体を冷やそう**  
日差しと運動のせいで体温がどんどん上がります。日陰や涼しいところでお休みすることを心がけましょう。