

ほけんだより

11月

令和4年10月31日

亀山小学校 保健室

朝夕は長袖がないと肌寒い季節になりました。登校では寒さのため、手をポケットにいれる姿が見られます。転んだときに頭部を地面に打つおそれがあります。防寒対策とともに安全対策としても手袋を着用させてください。

また、寒暖差もあり体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠時間の確保に気を配るとともに、体調が優れないときは無理をしないようにお子様に声をかけてください。元気に運動会当日を迎えるようにしましょう。

11月の保健安全行事

- 1日(月) 環境衛生検査
- 7日(月) スクールカウンセラー来校
- 12日(土) 運動会



マスクについて



屋外では、マスクの着用は原則不要のため、マスクをとる指導を継続して行っています。運動会の練習において会話をする際でも、人との距離を保つことができればマスクは不要としています。

例：体育、運動会の練習、登下校等

人との距離を保ち、子ども達はマスクを外して屋外での運動会の練習に取り組んでいます。楽しそうな表情、ときに真剣な表情、一生懸命な姿を目の当たりにしています。今から運動会がとても楽しみです。

マスクの着用について

マスクについては、**場面に応じた適切な着脱**をお願いします。

屋外 季節を問わず、**マスク着用は原則不要**です。



「厚生労働省ホームページ」より
※全体版は、学校ホームページに掲載



次のページもお読みください。

☆待ちに待った運動会☆

11月はいよいよ運動会ですね。今年はどんな運動会になるでしょうか。体調管理をし、当日を迎えるためのチェックしてみましょう。

- ☐ 朝ごはんを食べましたか？
- ☐ 早寝・早起きはできていますか？



(1～3年生は10時間睡眠、4～6年生は9時間睡眠が理想です。)

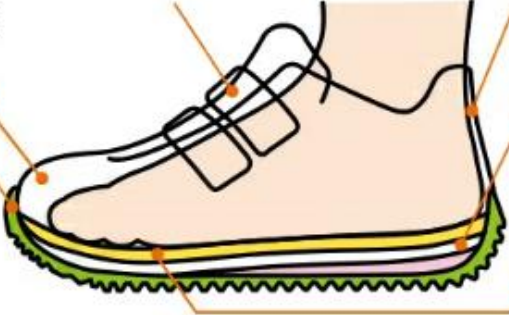
- ☐ 風邪をひいていたり、体調が悪かったりしないですか？
- ☐ タオルまたはハンカチを持ちましたか？
- ☐ つめは短く切りましたか？
- ☐ 靴は足に合っていますか？



(靴選びについては下記を参考にしてください。)

正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm～10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。

- 
- ① 甲の高さが調節できる？
足に合わせて調節できる、ヒモかマジックテープがおすすめです！
 - ② つま先は広く厚みがある？
足の指で“路面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。
 - ③ つま先は少し反りあがってる？
靴のつま先に反りがないと蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。
 - ④ かかと部はフィットしてる？
足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。
 - ⑤ 靴底に適度な弾力がある？
路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。
 - ⑥ 足が曲がる位置で靴も曲がる？
サイズが大きいと、曲がる位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。