



# 保健だより 9月

乱れた生活リズムを整えましょう！すぐに体育祭練習が始まります。

長かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。

まだまだ夏休み気分が抜けないという人も、「学校モード」に切り替えていきましょう。すぐに体育祭の練習が始まり、「寝不足」や「食欲不振」が体調不良を起こす原因となります。夏休み中に乱れてしまった生活リズムは早いうちに整えていきましょう。健康の基本は「早寝」「早起き」「朝ごはん」です。ご家庭でもサポートをお願いいたします。

## 熱中症対策には、朝ごはん「みそ汁」！？

朝ごはんを食べないで登校する生徒に理由を聞くと、「朝、食べる時間がない」「食欲がわからない」という返事が多く返ってきます。朝ごはんを食べないと、体力がもたず、熱中症などの体調不良を起こすきっかけとなってしまいます。

そこでおすすめするのは朝のみそ汁です。みそ汁のメリットは、水分とミネラルが同時に摂取できるところだそうです。さらに具材は野菜・イモ類・海藻・キノコ類など「具だくさんのみそ汁」にすることでたくさんの栄養素が摂取でき、理想ですが、少ない具材でも「食べない」よりはずっと良いそうです。「時間がない」「食欲がわからない」時も、「食べない」ではなく、少しでも食べ物を口にしてから登校をして欲しいです。

参考:令和元年度 養護教員夏季研修会 講義「熱中症について」より

2学期 身体測定  
を行います。

9月4日(水)

朝学習 7組

1時間目 1年生

2時間目 2年生

3時間目 3年生

※ 欠席者は登校したら休み時間を使って計測します。



## 自分にあったくつをはこう

からだ せいちょう いっしょ  
体の成長と一緒に  
あし せいちょう  
足も成長しています。



くつをはいてみて、

●つま先の部分が広くて、指を動か  
せませんか？

●足の甲(上のところ)がくつにびっ  
たりついていますか？

●きつすぎたり、ぶかぶかしたりして  
いませんか？

●かかとがきちんとおさまっています  
か？

●脱げたり痛かったりしませんか？  
あし ぶんぶん 大きくなります。自分  
に合ったくつをはくようにしましょう。

## みなさんの靴は足に合ってますか！？

下駄箱を見ると、かかとが踏まれた形のまま入っていたり、靴の紐がたるんだ状態で結ばれて入っていたりと、このまま体育をやっているのかな？と不安になります。靴が小さすぎると指や甲があたり、足を痛めます。逆に大きすぎると靴の中で足が動いたり、かかとが抜けたりしてうまく走れず、転倒につながります。また、将来的に巻き爪や陥入爪、外反母趾など「足のトラブル」につながることもあります。

身長が伸びたかな？と感じた時は足のサイズも大きくなってきていると考えられます。自分の靴と足がフィットしているか一度チェックをしましょう。

夏休み中に歯の治療が終わった人は書類を提出してください。



家庭訪問・三者面談で「治療のお知らせ」を再度配布させていただきました。夏休み中に治療をすすめているご家庭も多いかと思います。治療が完了したら、書類の提出をお願いします。