

ほけんだより

がつごう
9月号

平成29年9月4日

岸和田市立八木北小学校

ひきつづき熱中症に注意!



7月に比べると暑さが少し和らぎましたが、それでもまだまだ暑い日があります。9月も下の事に気をつけてください。

だいちょうかんり 体調管理	うんどう 運動するとき	わす 忘れないで!
<ul style="list-style-type: none"> ●睡眠をしっかり取る ●朝ごはんを毎日食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ●水分を少しずつ、こまめにとる(運動前にも) ●休憩をとりながら運動する ●気温がとても高い時は運動を避ける 	<ul style="list-style-type: none"> ●水筒 ●タオル ●ぼうし

保護者の方へ

◆受診票について

視力・歯科・肥満・心臓等、夏休みに病院を受診し、受診票を書いていた方は、学校へご提出ください。いつもご協力ありがとうございます。

◆子どもの「不定愁訴」について

不定愁訴とは、病気などのはっきりした原因がないにもかかわらず、さまざまな不調が日によって身体のあちこちに出ることをさします。これまでは更年期の女性に多くみられるものだといわれていましたが、最近では小学生に起こることも珍しくありません。

訴えとしては、身体面では【頭痛・腹痛・気持ちが悪い・眠れない・だるい・肩が痛い・首が痛い・腰が痛い・口がかわく】といったものが多く、日によって訴える症状が変わることもよくあります。また、心理面では【むかつく・イライラする・一人になりたい・やる気が出ない】といった変化が見られることもあります。

子どもの不定愁訴を解消するために

- ①まずは小児科で身体に異常がないかをチェック…これらの不調が何日も続く場合は、重大な病気が隠れている可能性もあります。
- ②睡眠と食事を見直して、生活リズムを整える
 - 睡眠時間は低学年なら9～10時間、高学年なら8～9時間を目安に
 - 寝る前はテレビ・ゲーム・スマホを使わない
 - 夜型なら「早起き」から始め、朝に太陽光を浴びる
 - 「個食」「固食」「孤食」が続きすぎないように
- ③「いつでも相談に乗るよ」と声かけを…声かけに加えて、お子様と何気ない会話を持つことで、お子様も困ったことを話やすくなります。また、おうちの方自身もストレスを発散する時間をぜひとってください。また、健康面で何か気にかかることがありましたら、いつでも保健室へもご相談いただければと思います。

9月の保健関係行事

身体測定(身長・体重・バランス)

5日(火)	6年生
6日(水)	3年生
7日(木)	1年生
8日(金)	2年生
11日(月)	5年生
12日(火)	4年生



【測定日の注意】

- 体操服を忘れずに。
- 髪をくくるときは、頭のとっぺんや頭の真後ろに来ないようにしてください。

自分にピッタリのくつをはこう!

今はいているくつは、自分の足にピッタリですか?

くつが大きすぎたり小さすぎたりすると、足の成長に悪い影響が出たり、ケガにつながる場合があります。10月には運動会もあるので、今のうちにチェックしておきましょう。



○足の大きさより少しだけ余裕のあるサイズを選ぶ

購入するときのくつのサイズは、足の大きさよりも5～9mm程大き目を目安に選び、左右で大きいほうの足に合わせましょう。つま先に5mm程余裕があるのが、ちょうどいい状態です。

○足の幅に合わせる

足の幅が広い人は、幅に合わせたサイズのものを選びましょう。

☆その他のポイント

1. つま先の部分が広く、指が靴の中で動かせるもの
2. かかとの部分がしっかりしていて、自分のかかとにピッタリ合うもの
3. くつ底が指の付け根部分でしっかり曲がるもの
4. 甲の部分が足にフィットしているもの



自分に合ったくつで、自分の力を出せるようになろう!