

ほけんだより 12

令和7年12月2日
大田区立東糀谷小学校
保健室

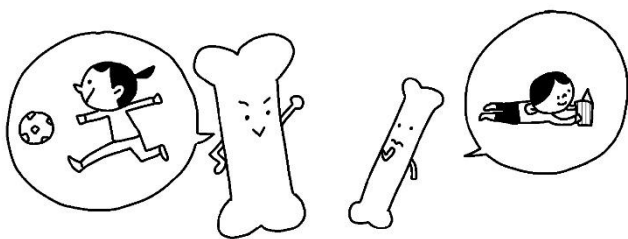
12月になりました。児童のみなさん、元気にすごしていますか？11月は、かぜ・インフルエンザにかかる人がとても多かったです。最近、インフルエンザは減ってきたのですが、腹痛やおうと、下痢など、おなかの具合が悪くなる人が増えています。「おなかのかぜ」も原因は菌やウイルスです。感染をひろげないためには、手洗いが本当に大切です。こまめにせっけんで手を洗って感染症を予防しましょう！



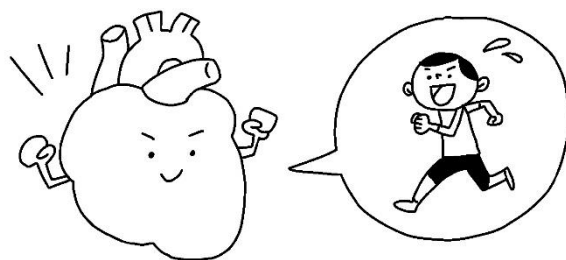
<今月の保健目標> 寒さに負けない体をつくろう

持久走大会にむけて、マラソン旬間がはじまります。運動をする（体を動かす）習慣は、健康に生きていくために欠かせない習慣です。自分の心やからだのために、自分のペースでしっかり取り組んで、健康な体をつくっていきましょう！

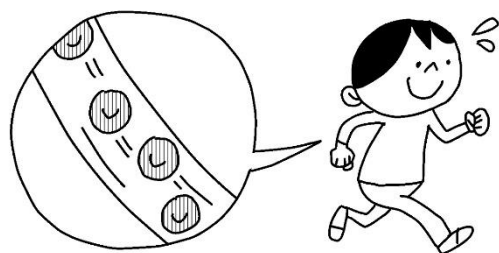
運動をするとどんないいことがあるの？



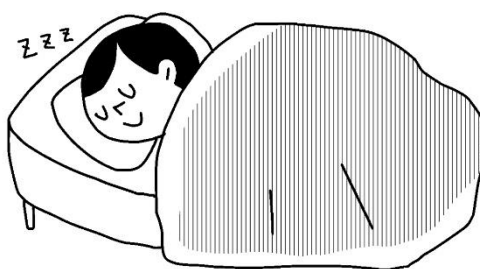
骨や筋肉を強くする



内臓の健康を保つ



血液の流れがよくなる



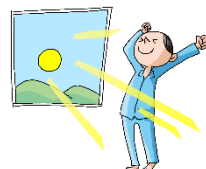
ぐっすりとおねむれる

ほかにも

- ・ストレスを解消する
- ・肥満を防ぐ
- など

- 2日(火) 四組移動教室事前健康診断
 受ける人：四組4、5、6年生 時間と場所：13:30～ 保健室
- 8日(月) 脊柱側弯健診(モアレ検査)
 受ける人：5年生 時間と場所：9:00～ 1階プレイルーム
- 9日(火) 秋の歯科検診
 受ける人：全員 時間と場所：8:40～ 保健室

気をつけよう
 感染症に



はやね はやお あさ
 早寝・早起き・朝ごはん
 せいかつ ととの
 生活リズムを整えよう



保護者の皆様へ



靴えらびのポイント



こどもの毎日の生活に欠かせないのが「運動靴」です。足も成長期であり、走ることが大好きなこどもにとって、快適性、安定性、運動パフォーマンスの向上、安全性のために、靴は重要なアイテムです。先日研修会で、足によい靴選びのポイントを、専門の先生に伺ってきました。

・靴のサイズは、足のたての長さと同じ表示サイズの靴を選ぶとよい(日本の靴サイズは、「歩くためのゆとり分」を含む設計になっている)。

・足の先のゆとり分が5ミリ以下になったら、買い替えの時期。

・低学年はベルト靴、高学年はひも靴がよい。スリッポンの靴はおすすめしない。

・靴底がある程度柔らかく、足の動きにフィットする靴がよい。

・決まったスポーツ専用の靴は、その運動の時だけ履くようにする(例:サッカーシューズなど)。

靴を履く時は、かかとと後ろを地面にトントンついて、靴のかかとと自分のかかとをフィットさせてから、ベルトや紐をきちんと結ぶことが大切だそうです。

たかが靴。されど靴。全身の健康やパフォーマンス向上のため、足に合った靴を、手を使ってきちんと履く習慣がつけられるよう、声をかけていきましょう。