

# すくすく

2015.5 大阪狭山市立 北小学校  
ほけんだより

5月



みどりいっぱいのお気持ちのいい季節になりましたね。  
お天気がいいと半そでですごせるくらい暑いのに、  
上着がないと肌寒い日があったりと気候が安定しま  
せんね。そのため、熱を出したり、胃腸炎にかか  
ったり、体調をくずしている人も多いようです。

もうすぐみんなが楽しみにしている運動会の練習  
が始まります。汗ふきタオル、お茶の用意を忘れ  
ないようにしてくださいね。



## 健康診断の結果をお渡ししています

聴力検査・歯科検診・眼科検診

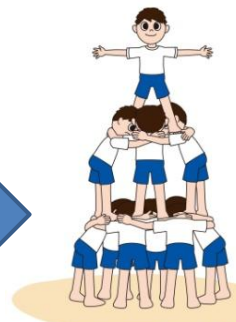


ちりょうの紙  
をもらった人  
は病院でみ  
てもらってね

検診や検査で、治療の必要な人にはお知らせをお渡しますので、  
すみやかにかかりつけの病院に受診をお願いします。



## 運動会の練習がはじまります



## 足のトラブルだいじょうぶ？

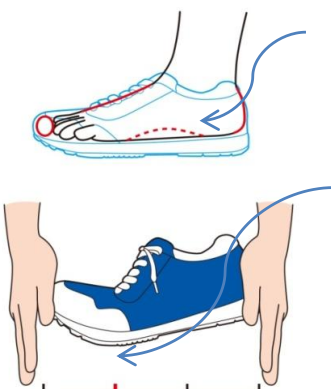
### 足にあったくつをはいていますか？

少しきつくなっても、「まだはけるから・・・」と、はいていると足の  
トラブルを起こしてしまいます。足の指がのびず、関節がまがって  
しまって、足の裏や指の先にタコができやすくなります。  
かかとにくつずれを起こすこともあります。



## 正しいくつの選び方

- ① かかとを合わせて、つま先に1cmほどのゆとりがある
- ② 底はやわらかく、安定している
- ③ こうの部分（ふぶん）がひもやマジックテープなどで調節できる
- ④ ゆびのつけ根の部分がまがりやすい
- ⑤ ゆびが動かせる



★あなたの「くつ」は大丈夫ですか？



「ぼうし  
タオル・お茶」を  
わすれないで！







