

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持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。



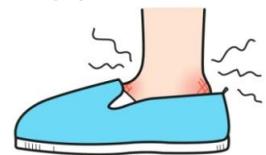
運動会の練習がはじまります



足のトラブルだいじょうぶ？

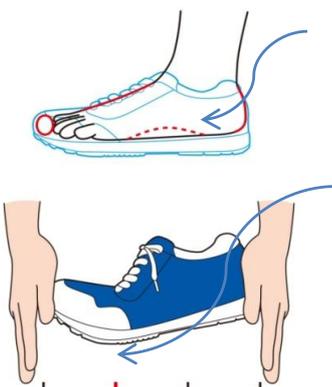
足にあったくつをはいていますか？

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。
かかると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！



