

ほけんだより




令和6年10月1日(火)
川崎市立小杉小学校 保健室



小杉ピックの練習がはじまります!



後期になり、小杉ピックに向けた練習がはじまりました。運動量が増え、疲れやすくなることが予想されます。ご家庭では、主に以下の「運動前」と「運動後」のお子さんの健康管理をお願いします。

【運動前】	【運動中】	【運動後】
<ul style="list-style-type: none">●早起きをする●朝ごはんを食べる●爪を切る 	<ul style="list-style-type: none">●こまめに水分補給をする●具合が悪くなったら、無理せず先生に言う●日陰で休む 	<ul style="list-style-type: none">●お風呂にゆっくりつかる●決まった時間に寝る●ストレッチでからだをほぐす 

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3か月ごとに大きさをチェックしましょう。

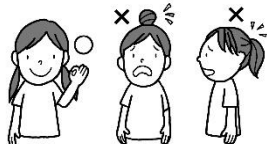


発育測定のお知らせ

学年	日程
1年生	10月25日(金)
2年生	10月24日(木)
3年生	10月22日(火)
4年生	10月23日(水)
5年生	10月18日(金)
6年生	10月18日(金)

※体育着で測定しますので、忘れずに持たせてください。

※髪を結ぶ場合、横で結ぶようにお願いします。



6年生修学旅行前検診のお知らせ

日時：11月6日(水) 11時～

お子さんが修学旅行に安全に参加できるよう、内科検診(胸部の聴診等)を行い、健康状態を調べます。

健康面で心配なことがあれば校医に相談できますので、予め、電話または連絡帳にてお知らせください。

※体育着で検診を行いますので、忘れずに持たせてください。

