

気温が低くなり、からだの調子を悪くする人が増えてきました。気候に合った衣服を選択し、上着を着たり脱いだりして、体温を調節して過ごしましょう。また、下着も着るようにしましょう。

正しい姿勢ですわれているかな？



姿勢が悪いと…

- ① 背骨が曲がる
- ② 頭が痛くなる
- ③ 目が悪くなる
- ④ 肩がこる

正しい姿勢



- ✳ ひざのうしろがイスにつくように、腰をかける
- ✳ あごを引き、背筋をのばす
- ✳ お腹をひっこめる
- ✳ 足裏全体を床につける
- ✳ ひざがお尻と同じ高さか、やや高くなるようにする

運動会の練習が始まりました！

運動をするときの服装

運動をするときは、寒くても厚着し過ぎず、動きやすく安全な服を身につけましょう。

フードやひもつきの服は危険

引っかかって転ぶ原因になります。運動をするときは脱ぐようにしましょう。

シャツのすそ

鉄棒に巻き込んでしまっけがをすることがあるので、ズボンの中に入れてみましょう。

爪

長いとけがの原因になり、短すぎると深爪になるので、適度な長さに切りましょう。

靴下

靴下には肌を守る役目があるので、生地がしっかりしていて足首辺りを覆う長さのものにしましょう。

靴ひも

靴ひもはしっかり結びます。ひもがほどけやすい靴は避けましょう。

髪の毛

長い髪の毛は、挟まってけがをしたり、目に入ったりすることがあります。また、振り向いたときなどに、髪の毛が揺れて周りにいる人の顔に当たることもあります。髪の毛が長い場合は、縛ったうえで、まとめておきましょう。

服装が原因で起こった事故

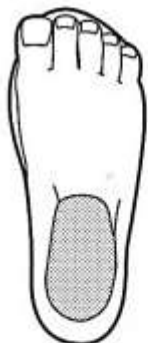
- ・ポケットに手を入れたまま歩いていて、転倒。前歯2本を折る大けがをした。
- ・フードが木に引っかかって首がしめつけられた。
- ・鉄棒にシャツのすそを巻き込んでしまっけおなかの皮膚をすりむいた。

靴のサイズは合っていますか？

～ 今はいている靴をチェックしてみよう～

中敷きがあるタイプの靴

中敷きがある靴の場合は、中敷きを靴の中から取り出し、その上にかかとを合わせて立つことでサイズの確認ができます。足が中敷きからはみ出していないか、つま先にゆとりはあるか、また、左右があまりすぎていないかなどをチェックしましょう。



- ・つま先のゆとりが1cm以下になっている
- ・中敷きから足がはみ出している

靴が小さくなっています



- ・つま先のゆとりが2cm以上ある
- ・全体的に中敷きがあまっている

靴が大きすぎます

中敷きがないタイプの靴

中敷きがないくつの場合は、かかとを合わせて靴を履いたまま、靴の先端を指で押ししてみましょう。このとき、靴の中の指を曲げず、真っすぐにしておくことがポイントです。

つま先いっぱいに指がきている場合は、靴が小さくなっています。1～1.5cm押せる場合はちょうどよく、2cm以上押せる場合は、大きすぎる証拠です。

自分でサイズの確認ができない場合は、家の人と一緒にやってみましょう。



【参考：少年写真新聞社】

11月25日に歯科二次検診があります

11月25日(木)の9:00～歯科二次検診を実施します。6月の歯科検診でCO・GO(むし歯になりそうな歯・歯肉炎になりそうな歯茎)があり、まだ受診報告書を提出していない子が対象になります。対象者にはプリントでお知らせします。歯科二次検診までに歯科医を受診した場合は、担任にお知らせください。

悪化を防ぐためにも、早めに専門医で診てもらいましょう。