ほけんだより　９月

平成３０年９月１４日
佐世保市立吉井北小学校
養護教諭　末吉　由里保

過ごしやすい季節になりましたが、体調も崩しやすいときです。生活リズムを整えるとともに、調節しやすい服装を心がけ、元気に学校生活を送ってほしいです。学校でも子どもたちの体調に気を配っていきたいと思います。ご家庭でも引き続き、朝の健康観察や声かけをよろしくお願いします。

★☆身体測定を行いました★☆

９月４日と５日に身体測定と爪チェック、ミニ保健指導を行いました。
「のびゆくからだ」を配布しておりますので、お子様の成長を一緒にご覧いただきたいと思います。

〈ミニ保健指導の内容〉
１～６年生　「自分でできる応急手当について」
５年生　「宿泊学習（健康面）について」
※４～６年生の女子には、成長に合わせて適切な下着を身に着けることの大切さについてもお話しました。

お子様の受診・治療はお済みですか？

夏休みにむし歯などの治療はお済みになられたでしょうか。
受診・治療が終わりましたら、受診結果の用紙を担任にご提出ください。
また、お子様の心身面で変わったことや気になることがありましたら、
学校までご連絡いただけると幸いです。
よろしくお願いいたします。

涼しくなっても、水筒はお忘れなく！

～＊お子様の靴は足を守れていますか？＊～

学校で、子どもたちの運動靴や上履きを見ていると、かかと部分を踏み潰して履いていたり、ブカブカでサイズが合っていなかったり、靴がすり減って傾いていたりなど、気になるところがあります。
怪我につながることやお子様の足の成長の妨げになることもあります。
ぜひこの機会にお子様の靴の様子を見ていただければと思います。

・～・～靴選びのポイント～・～・
〇底はやわらかすぎないか（地面を蹴るときに１／３曲がるくらいがちょうど良い）
〇かかと部分は押しても変形しないかたさか
〇足の甲をしっかり固定できるか（ベルトは１つより２つあるものが良い）
〇サイズはつま先に余裕があり、大き過ぎないものが良い