



No.12

令和3年11月2日 磯辺小 保健室

がつ にち と  
**11月13日(土)**

たいいくはっぴょうかい  
**体育発表会です!**

❗  まいにちチェック! ❗

**けが につながるポイント**

すいみんぶそくはないですか?



朝ごはんをぬいていませんか?



暑さによるつかれはないですか?



服がゆるい/きつい感じはないですか?



手・足のつめはのびていませんか?



くつのひもはゆるんでいませんか?



**準備運動**

どうして するの?



その1

**ケガを防ぐ**

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

**体の調子をチェックする**

その日の自分の体調を確認できます。しんどいと感じたり、体のどこかが痛いなどと思ったら無理せずに休みましょう。

その3

**心の準備をする**

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ!」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動が**がんばる前にはしっかり行いましょう**

保護者の方へ

**靴選びは、デザインよりサイズがポイント**

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

● **大きすぎる靴**

足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。



● **小さすぎる靴**

指が丸まり骨の成長を妨げます。

**ぴったりサイズのチェックポイント**

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- 足の横がきつくない
- かかとがパカパカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある

5~10mm



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください

# もしも歯が なかつたら?

あーあ、  
歯みがき面倒だな。  
歯なんて、なくても  
いいんじゃない?



その君!  
歯を大切にしてい  
ないね!

ズバァン



もしも歯がなかつたら...  
どんなことになるのか見てみよう

食べ物をかみ砕く  
ことができない



あれもこれも、  
食べられないよ...

正しく発音できない



ほかにも...



元気がないように  
見えたり

だ液をしっかり  
出すことが  
できなかつたり

パワーが  
出なかつたり



困ることが  
たくさんあるよ

どうだった? たった1本  
失うだけでも、かみ砕く力は  
弱くなってしまうんだよ



大切さがよくわかったよ。  
きちんと歯みがきをして、歯を守るよ

えんぴつと同じ  
持ち方で

軽い力で  
小刻みに動かす



歯みがきのポイントは...