

令和6年11月1日
江戸川区立春江小学校
校長 小林 麻子
保健室 笹井 栄子

11月に入りだんだん寒くなってきました。
体がまだ寒さに慣れていなく、風邪をひきやすい
時期です。本校でも熱と咳で休んでいる児童がいま
す。朝、学校に送り出すときは無理をさせず、ご家庭
で様子を見てください。また、この時期は、脱ぎ着がし
やすい上着や長袖で服の調節をしましょう。



11月10日はトイレの日

☆☆☆ピッカピカのトイレのための3つの約束

- | | | |
|--|--|--|
| <p>1 早めに行く
「がまん」は洋服やトイレを汚す原因になります。</p> | <p>2 出るときにチェック
「流し忘れ」や「ゴミの捨て忘れ」はしない。</p> | <p>3 次に使う人のことを考えて
汚れたら、きれいに拭きましょう。</p> |
|--|--|--|

11月はカラダの記念日がいっぱい!!

- ★ 8日・・・いい歯の日
11(いい) / 8(歯)
- ★ 9日・・・換気の日
11(いい) / 9(くう・き)
- ★ 10日・・・トイレの日
11(いい) / 10(トイレ)
- ★ 12日・・・皮膚の日
11(いい) / 12(ひふ)

そのあくびの原因は?

ねぶそく (睡眠不足)

教室の空気が汚れているかもしれません

換気をして空気をいれかえよう!

11月の保健目標「気温に合わせて、衣服を調節しましょう」



ひっじみたいになっていませんか？

— 上はポカポカ・下はスカスカ —

寒くなると、ポケットに手をつこんで、背中を丸めて歩く子が
 増えてきます分厚いコートを着ていても、下半身が薄着だと寒く感
 じます。体の冷えは、体調不良につながります。タイツや下着の
 重ね履き、レグウォーマーなどを履いて、下半身も温かくしまし

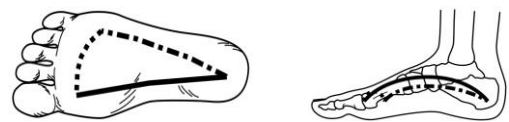
よう。また、3つの首（手首・首・足首）を温かくするのが体の冷えを防ぐポイントです。

足が成長するとき、靴選びは重要です。

7さいの足あと	10さいの足あと	15さいの足あと	17さいの足あと

土踏まず（つちふまず）は5歳から7歳までだんだんつくりられ、10歳くらいでできあがります。
 足全体の骨格（あしぜんたいのこっかく）は16歳から18歳で完成（かんせい）します。

足の健康的な発達のために



小学生の低学年（しょうがくせい）は、足のアーチ（つちふまず）の発育（はついく）、形成（けいせい）に大切な時期（たいせつ）です。土踏まずの形成にもっともよいのは、はだ（あ）で歩く（ある）ことですが、靴（くつ）をはいているときは、はだに近い状態（ちかじょうたい）になるように、自分に合った（じぶんあ）良い靴（よいくつ）を選ぶ（えら）ことが大切（たいせつ）です。

足に合わない靴を履いていませんか？

足の幅や甲の高さがあって締め付けがないもの

つま先は親指で押して指1本分のゆとりがあるもの

しっかり固定できる

カーブが合っている

そりがあ

前後にずれない

足指が十分動かせるゆとりがある

踵から甲が足に合っている

かかとがあまったり、くつのふちがくるぶしなどにあたりしないもの

足指が十分動かせるゆとりがある

左右にずれない

踵がずれない

運動時につま先があたらない

足指が曲がる位置で屈曲する