

# ほけんだより



5月は、新緑の中を涼しい風が吹き、過ごしやすい季節ですが、今年の5月は例年に比べ暑い日が多くなるという予報が出ています。運動会の練習も本格的に始まります。朝ごはんをしっかり食べ、睡眠を十分とり、じょうずにリフレッシュして5月を元気に過ごしましょう。

5月の保健目標  
けがを予防しよう

5月にはみんなが楽しみにしている運動会があります。足に合わない靴はけがのもと、けがをしないよう靴をチェック！！

## 靴選びのポイント 自分に合った靴をはいて、運動会で活躍しよう！

足の大きさは男子は高校生、女子は中学生頃まで毎年1cm前後ずつ大きくなります。子どもの足の成長は速いので、時々靴をチェックしましょう！

- 1 しめ具合を調節して、足にぴったり固定できるよう、ひもかマジックテープの靴を選ぶ。
- 2 靴の中で指が自由に動くよう、つま先に5mm～1cm程度のゆとりがあるものを選ぶ。
- 3 足を固定できるしっかりとしたかかとの靴を選ぶ。

かかとのやわらかい靴は、足が靴の中でぐらつき、足のトラブルの原因になります。

- 4 靴底は地面からの衝撃を吸収する適度に弾力があるものを選ぶ。

かた硬すぎても、やわらかすぎてもダメです。

- 5 足が曲がる位置で靴底が曲がるものを選ぶ。

- 6 通気性の良い素材を選ぶ。

なかし敷きが外せるものは、その上に足をのせて自分でサイズが合っているか確認でき、洗ったり乾燥させることもできるのでおすすめです。

せっかく自分に合った靴を買っても、靴のかかとをつぶしたり、ひもやマジックテープをきちんと閉めずに運動しては、足のトラブルやけがの原因になります。

<p><b>つま先は広く、厚みがあるか？</b> 子供は指で地面をつかむように歩くので、指を動かせる余裕が必要。</p>	<p><b>甲の高さが微調整できるか？</b> 足にあわせて調整できるひもかマジックテープのタイプを。</p>	<p><b>かかと部がしっかりしているか？</b> 足が靴の中で動かないように固定する事で、安定した歩行が可能になります。</p>
<p><b>つま先が少し反りあがっているか？</b> 子供はべた足で歩きます。反りがないとつまずきやすくなります。(幼児)</p>	<p><b>足が曲がる位置で靴も曲がるか？</b> サイズが大きいと位置もずれてしまいます。厚すぎて曲がりにくい靴底も要注意。厚すぎる靴底もNG。</p>	<p><b>靴底に適度な弾力があるか？</b> 地面からの衝撃をやわらげ足を守ることが大切です。</p>



# 5、6月の健康診断予定表

けんさこうもく 検査項目	にってい 日程	じかん 時間	たいしょうしゃ 対象者
ないかけんしん みじゅしんしゃ 内科健診（未受診者）	5/15（火）	13:30～	ないかけんしんみじゅしんしゃ 内科健診未受診者
にょうけんさ 尿検査2次	5/11（金）	あさかいしゅう 朝回収 （10時まで）	じみけんさしゃ 1次未検査者と さいけんさしゃ 再検査者
きょうぶ 胸部レントゲン検査	5/14（月）	13:15～	こうとうぶ ねんせい 高等部1年生 せんこうか ねんせい 専攻科1年生
しんでんすけんさ 心電図検査	6/ 1（金）	9:30～	かくがくぶ ねんせい 各学部1年生
しきかくけんさ 色覚検査	6月中に実施	こべつ 個別にお知らせ します	しょうがくぶ ちゅうがくぶ こうとうぶせんこうか 小学部・中学部・高等部専攻科1 ねんせい けんさ きぼう ひと 年生のうち検査を希望する人



## けんこうしんだん 健康診断について

がっこうでのけんこうしんだんはスクリーニング（うたが 疑わしいものを選び出すこと）です。じっさいにいじょう 異常があるかどうか、また、そのげんいん 原因やちりょうほう 治療法を知るには、いりょうきかん 医療機関でのしんさつ 診察やけんさ 検査が必要です。しよけん 所見ありのお知らせを受け取った人は、すみやかにじゅしん 受診しましょう。



## からだ 心 つかれていませんか？

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事…。次々と続くできごとをこなしているうちに、「アツという間に1カ月がすぎちゃった」という人は多いかもしれません。

ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんだのかもしれないね。



疲れたなと感じたら…

- ♥ 早めにゆっくり休もう
- ♥ ホットできる時間を大切に
- ♥ 自分にあった気分転換の方法を見つけよう

### 保護者の方へ「日本スポーツ振興センター災害共済給付にかかわる申請について」

災害共済給付を受ける権利は、けが等をした日から2年間請求を行わないと、時効によって消滅します。請求を忘れていないものがないかご確認ください。また、同一のけが等に関する医療費の支給期間は、初診日から最長10年間です。ご不明な点は保健室にお問い合わせください。