



たんぽぽけんしつ

碧南市立
中央小学校
NO.7



今月は、陸上大会や運動会など、体を動かす行事がたくさんあります。今までの練習の成果を発揮するためには、体調を整えておくこと、さらに自分のくつやシューズを点検しておくことが大切です。はくものが自分の足に合っていないと、走りにくいだけでなく、足を痛めやすく、けがの原因にもなります。点検のポイントを下にしたので、見てくださいね。

運動会に向けて準備しよう！

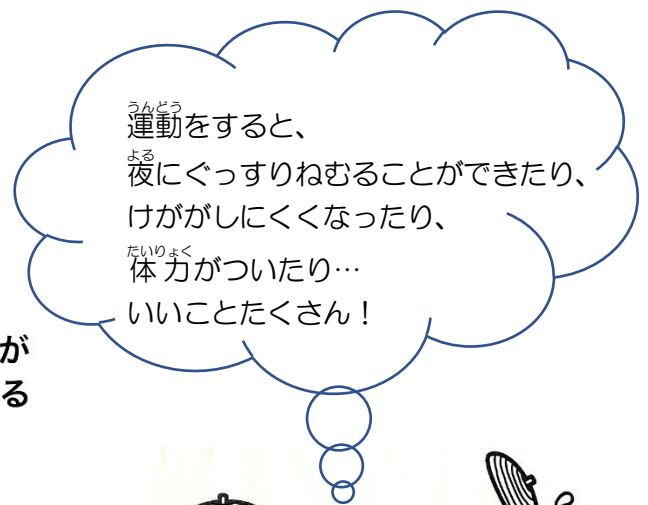
①くつをえらぶときのポイント

足にあわせて
ひもやマジック
テープで
調節できる

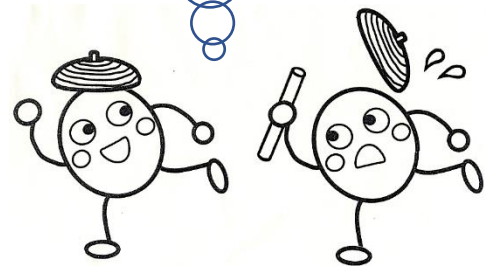
かかと部分が
しっかりしている

つま先がひろく、
指をうごかす
よゆうがある

足の指が曲がる
位置でくつ底も曲がる







運動をすると、
夜にぐっすりねむることができたり、
けががしにくくなったり、
体力がついたり…
いいことたくさん！




②くつのはきかたのポイント

ひとつでもチェックが入ったら足を痛めてしまう可能性があります。

<input type="checkbox"/> ゆるすぎる <input type="checkbox"/> きつすぎる 	<input type="checkbox"/> ひもやテープをゆるめている 	<input type="checkbox"/> かかとをつぶしている 	<input type="checkbox"/> こわれたままはいている 
---	---	---	---

がつ ほけんぎょうじよてい 10月の保健行事予定

ひにち 日にち	ぎょうじめい 行事名	たいしやうしや 対象者	もちもの 持ち物など
10 / 1 (火)	しりふくけんさ 視力検査	ねん 2年、かしの木	ハンカチ、めがね(いつもかけている こ 子のみ) 
10 / 2 (水)		4年	
10 / 3 (木)		6年	
10 / 4 (金)		1年	
10 / 7 (月)		3年	
10 / 9 (水)		5年	
10 / 15 (火)	フッ化物洗口指導 (保健センター安藤 様より)	②かしの木 (1, 2年)	<ul style="list-style-type: none"> ・1年生は11月5日(火)よりフッ化物洗口を開始予定 ・くわしくは下記「保護者のみなさまへ」をご覧ください。
10 / 29 (火)		②1-1 ③1-2	
10 / 30 (水)		②1-3 ③1-4	
10 / 1 (火)	かぶつせんこう フッ化物洗口	2~6年生希望者 きぼうしや	コップ、コップを入れるふくろ
10 / 8 (火)			
10 / 22 (火)			
10 / 29 (火)			

保護者のみなさまへ

(1) 健康の記録(身体計測・視力検査結果)について

10月中に健康の記録をお渡しします。回収しませんので、家庭でご覧ください。また視力検査の結果は体調や天候によって変動する場合があります。病院に受診された後、「異常なし」と判別されることもあります。ご了承ください。

(2) 【1年生保護者の皆さまへ】フッ化物洗口について

① 歯科指導について

上記の日程で、保健センターの歯科衛生士 安藤様による歯科指導(染め出しなど)を実施します。それに伴い、ご用意していただきたい持ち物は以下の通りです。

洗濯ばさみ、首に巻くタオル、コップ、歯ブラシ、赤えんぴつ

(かしの木学級のお子さんは、赤えんぴつは使いません)

お手数をおかけしますが、当日までにご準備をよろしくお願いいたします。

② 同意書について

フッ化物洗口同意書を後日配布いたします。ご多用の中申し訳ありませんが、期日(同意書に記載)までに学級担任へご提出いただきますようお願いいたします。