



令和5年5月8日(月)
 仙台市立馬場小学校
 保健だより NO.4

実家庭配付

～お家の人と一緒に読みましょう～

ゴールデンウィークは楽しく元気に過ごすことができましたでしょうか？ 今日からまた学校が始まります。運動会の練習も始まりますね。外での活動が多くなりますので、お家に帰ったら、お風呂に入ってリラックス～♪ 夜は早めに寝て、体をゆっくり休ませるようにしましょう。



ただ正しいくつの選び方

運動会では、競技の中でたくさん走ったり、動いたりします。そんな時、自分の足に合わない小さいくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形してしまうことがあります。

また、大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつが脱げやすくなるため、思わぬケガをすることがあります。くつを選ぶときは、つま先に1cmほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。

★チェックポイント★

この部分が、ひもやテープなどで調節できる。



そこ底がやわらかく、安定している。

かかと全部をしっかりと包み込むかたち。



指の付け根の部分が曲がりやすい。

かかとを合わせ、つま先に1cmほどのゆとりがある。

5月・6月の保健関係行事予定

検診日程	検診項目
5月 9日(火)	尿検査二次
10日(水)	尿検査二次予備日
17日(水)	内科検診・運動器検診 10:00～
18日(木)	生理対象者尿検査
22日(月)	歯科検診 10:35～
23日(火)	眼科検診 13:15～
25日(木)	耳鼻科検診 10:00～
6月 2日(金)	心臓病検診(1年生のみ) 9:00～

○尿検査一次の時に提出しなかった人は、明日(5月9日)提出をお願いします。