



能登町立小木小学校 保健室 令和6年 10月7日 No8



# しりょくけんさ 視力検査のお知らせ



10月の視力検査を行います。終了後、結果がB(1.0以下)だった人に、眼科の受診をおすすめするおたよりを渡します。Aの人には12月に『健康ノート』でお知らせします。

学童期の視力は目の構造から、変化しやすいと言われています。子どもにとって視力は、心身が健康に成長するための重要な窓口です。よく見えないままにしておくと、学習

や運動に欠かせない思考力、推測力、想像力の発達を妨げかねません。また視力低下の

原因は様々です。急激に視力が低下した場合もすぐにメガネ屋さんに行くのではなく、まず眼科に相談しましょう。

## 11日は里海遠足

朝晩が肌寒く感じる日も増えてきました。体調を崩しやすい時期でもあります。気温に合わせて長袖や上着で調節しましょう。

当日はバスで移動し、たくさん歩いたりしてエネルギーを使います。楽しく、学びの多い1日にするために、前日は早めに寝て、しっかり朝ご飯を食べてきましょう。

### のりものよいをふせぐ

#### ポイント → → →

「よわない!大丈夫!」と自分で思うことも効果的です。

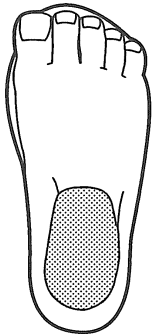
よいどめ薬をのむ人は、バスに乗る時間を考えてのむタイミングをおうちの人と相談しておきましょう



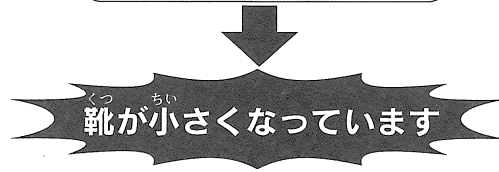
# はきもののじゅんぴ、OKですか？

マラソンの練習も始まりました。くつのはき方やサイズを間違えたままだと、足のつかれや痛みを感じたり、指やつめ等が変形するなどトラブルの原因になる恐れがあります。今はいているくつについておうちの人と確認してみましょう。

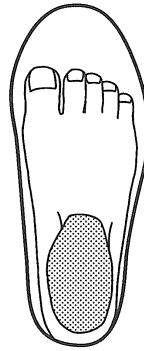
◎ **サイズ** 中じきがあるくつの場合は、その上にかかとを合わせて立つことで、サイズを確認できます。



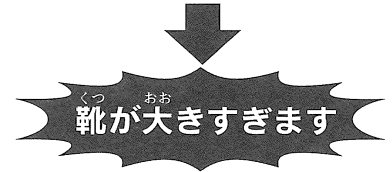
・つま先のゆとりが1cm以下になっている  
・中敷きから足がはみ出している



靴が小さくなっています



・つま先のゆとりが2cm以上ある  
・全体的に中敷きがあまっている



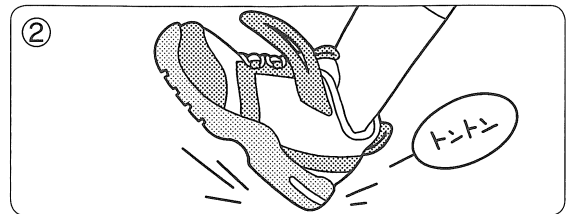
靴が大きすぎます

## ◎ **ただ正しいはきかた**

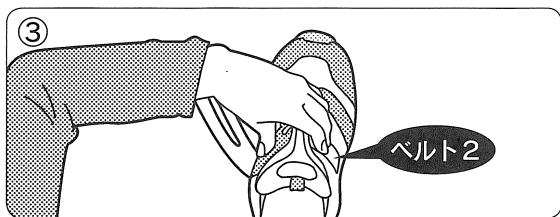
くつをきちんとはくと、たくさん歩いてもつかれにくく、運動もしやすくなります。運動量が増えて体力がついたり、ケガをしにくくなったりもします。



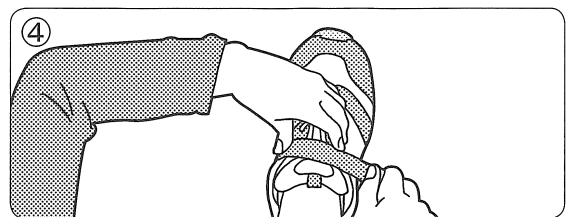
ベルト1（ふわふわがついているところ）を外して、内ばねをつかんで、靴を大きく広げます。



足を入れてかかとをトントンして、足のかかとを靴のかかとに合わせます。



ベルト2（ちくちくしているところ）を足の内側に引き寄せ、人差し指で上から押さえます。



②で合わせたかかとが離れないように、ベルト1を足の外側に強く引っ張って、ベルト2に強くとめます。

## ◎ **まちがったはきかた**

手を使わずにはいたり、つま先をとんとんしてはいたりすると、足が疲れたり痛みを感じたりします。

また、かかとをふんで歩くと正しく歩けず、体のゆがみにもつながります。

遠足でもたくさん歩きます。はき物や、はき方を見直して快適に過ごしてくださいね。

