

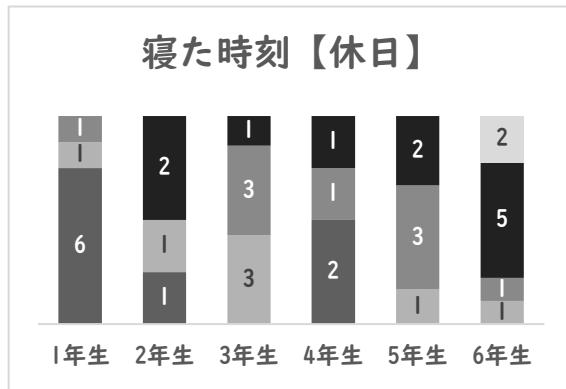
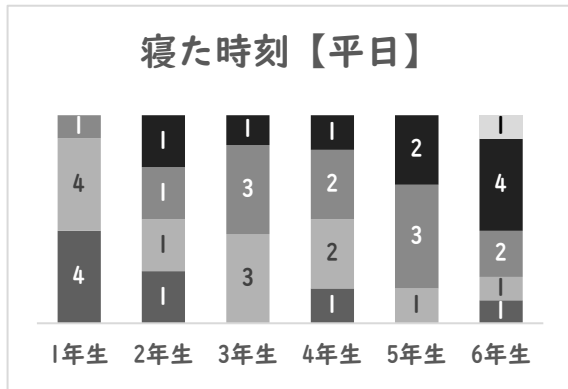
# ほけんだより10月

能登町立小木小学校 保健室 令和7年 10月 7日 No.6

すいみんじかん

## げんきアップカードより (睡眠時間)

9月8日～14日に取り組んだげんきアップカードの結果です。



- 23:01～
- 22:01～23:00
- 21:31～22:00
- 21:01～21:30
- 20:01～21:00

私たちは眠っている間に、脳を休ませたり、体を疲れから回復させたりします。頭や体で学んだことを整理し、記憶に変える活動の時間にもなります。また、寝ている間に成長ホルモンによって骨を伸ばしたり筋肉を成長させたりします。そして免疫の働きを高めます。忙しい毎日ですが、大切な自分の体のために睡眠をとりましょう。

## しりよくけんさ 視力検査

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。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。



## 10月の S C 来校予定日

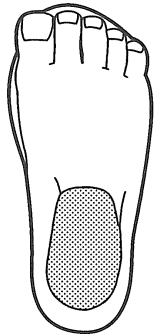
3日(金)	11:00 - 14:00	紺谷 SC
6日(月)	13:00 - 16:00	佐伯 SC
10日(金)	11:00 - 14:00	紺谷 SC
20日(月)	13:00 - 16:00	佐伯 SC
24日(金)	11:00 - 14:00	紺谷 SC
27日(月)	11:00 - 14:00	佐伯 SC
31日(金)	11:00 - 14:00	紺谷 SC

都合により変更になる場合があります。保護者の方の面談も可能です。学校(濱野)までご連絡ください。

# はきもののじゅんぴ、OKですか？

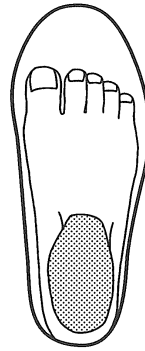
マラソンの練習も始まりました。くつのはき方やサイズを間違えたままだと、足のつかれや痛みを感じたり、指やつめ等が変形するなどトラブルの原因になる恐れがあります。今はいているくつについておうちの人と確認してみましょう。

◎ **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

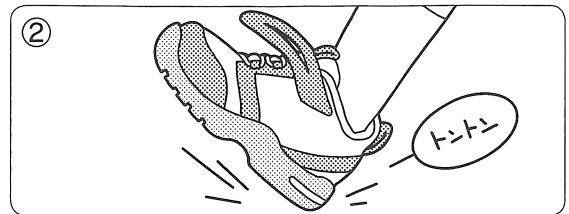
靴が大きすぎます

## ◎ **ただ正しいはきかた**

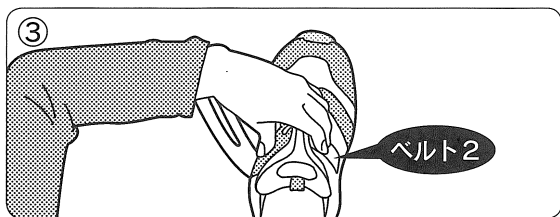
くつをきちんとはくと、たくさん歩いてもつかれにくく、運動もしやすくなります。運動量が増えて体力がついたり、ケガをしにくくなったりもします。



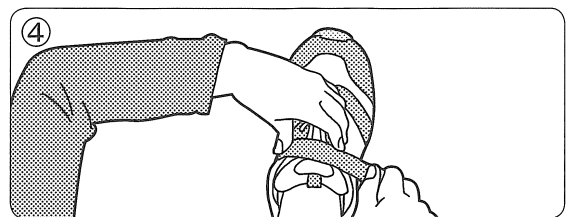
ベルト1 (ふわふわがついているところ)を外して、内ばねをつかんで、靴を大きく広げます。



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。

はき物や、はき方を見直して快適に過ごしてくださいね。

