

ほけんだより 5月

令和6年 5月7日（火） 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

4月は、健康診断の事前準備等へのご協力ありがとうございました。健診を受けた結果、病院受診をおすすめする方には、準備ができ次第「病院受診のすすめ」を配付します。（ただし、歯科健診結果は全員に配付します。）4月に実施した健診（視力検査・聴力検査・内科健診（4～6年）については、今週中に配付しますのでよろしくお願ひします。鳥海小学校は、5月で健康診断が一段落する予定です。5年生対象のモアレ検査（脊柱側湾症検査）は、日程が決まり次第、改めてお知らせします。

☆5月の予定☆

月	火	水	木	金
13	14	15	16	17
【眼科健診】 前髪が目にかからないようにしてください。寝不足で目が赤くならないよう、前日は早寝をしましょう。目やにがないよう、顔をしっかり洗ってきてください。		がんかけんしん 眼科健診 全校 ※尿検査キット配付日	にようけんさ 尿検査 全校 ※朝回収です。	【尿検査】 検査の詳細については、15日に別紙でおたよりを発行します。
20	21	22	23	24
【内科健診】 詳細については、4月のほけんだよりをご覧ください。	ないかけんしん 内科健診② 1・2・3年生	【歯科健診】 午後からの健診です。給食を食べた後に、しっかり歯をみがきましょう。		しかけんしん 歯科健診 全校
27	28	29	30	31
じびかけんしん 耳鼻科健診 1・2・4・6年生	【耳鼻科健診】 前日に耳掃除をしましょう。髪が長い人は、ピンやゴムを使って、髪の毛が耳にかからないようにしましょう。鼻水が出る人は、鼻をしっかりとかんでおきましょう。			にようさいけんさ 尿再検査 尿検査未提出者 再検査該当者

【視力検査結果の目安】 ※通知の配付基準

1～3年：B以下 4～6年：C以下

視力検査結果	視力のめやす
A (1.0以上)	日常生活に支障なし 遠くまでよく見える
B (0.9～0.7)	日常生活にほぼ支障なし。 治療が必要な弱視や遠視、 近視の始まり等の可能性有。
C (0.6～0.3)	後ろの席では黒板が見えづらい。 病院受診の必要あり。
D (0.3以下)	前の席でも黒板が見えづらい。 病院受診の必要あり。

○保健関係 書類記入のお願い

脊柱・運動器保健調査調査票（1～3年生）

【配付日】5/8（水）※封筒に入れて配付します。

【提出メ切】5/15（水）

*脊柱・運動器保健調査票の記入箇所は、表裏両面にあります。ご確認ください。

*配付した封筒に入れてご提出ください。

「子どもの成長が早いので、くつを選ぶ時には、大きめのものを選ぶ」という方も多いのではないのでしょうか。実は、サイズの合っていない「くつ」が原因で、子どもの足のトラブル（浮き指、巻き爪、指の変形など）が増加しているそうです。そして、そんな足のトラブルは、姿勢や運動能力にも大きく影響します。

運動が苦手な人や、もっと運動が得意になりたい人は、まずは自分の足やくつを見直してみることをおすすめします。

運動会で自分のベストをつくせるように、この機会に、くつの選び方のポイントを紹介します。上手く調節できない場合は、インソール等で調節することもおすすめです。

自分の足に合ったくつえらびのポイント

① 足の甲の高さが調整できること

マジックテープや靴ひもで調整できるものがおすすめです。

履き口が広すぎると、足の支えが弱くなり、運動動作がしづらくなります。

② つま先が少し反り上がっていること

歩き始めのけり出しがしやすくなります。横から見て確認をしてください。

③ かかと部がしっかり支えられること(靴のかかところが柔らかすぎないこと)

かかとつぶしはやめましょう。また、履く時に、かかとをトントンするのが正しいはき方です。つま先をトントンすると指先がつまります。正しいはき方でサイズを確認してください。

④ 足指が曲がる位置でくつも曲がること

どこでも曲がるような柔らかいくつは、足にかかる衝撃を防げません。

⑤ 適度な弾力があるくつ底であること

弾力のあるくつ底は、足裏で感じる衝撃を防ぎます。

⑥ インソールが外せること

インソールを外すと、足の跡がついているのを見ることができます。

今履いているくつは、インソールの足跡で、サイズが合っているか確認できます。

くつとつま先の間に、1～1.5cmのすき間ができるようなサイズだと、丁度いいです。



「足の指を使う運動」にもチャレンジしてみてね!



足指じゃんけん



タオルよせ
(つなひき)



足指歩き
(いも虫歩き)



足指あくしゅ
(ストレッチ)

足の指を、たくさん動かしてきたことは、姿勢の改善や運動能力アップにつながります。左の絵のような運動がおすすめです。