☆**お子さまと一緒にお読みください**☆　　令和４年１０月号　柿岡小保健室

涼しく感じる日が増え、過ごしやすい季節になってきました。もうすぐ運動会です。運動会の練習中もこまめな水分補給を忘れずにしましょう。

新型コロナウイルス感染症予防のため、今後も毎朝の健康観察及びマチコミアプリへの体温登録、マスク着用、手洗い、消毒等のご協力をお願いいたします。

✿今月の保健行事✿

健康の日（清潔調べ）	１０月　４日（火）　１・４年生 １０月　５日（水）　２・５年生 １０月　６日（木）　３・６年生	※爪切りやハンカチ、ティッシュを忘れずに！
薬物乱用防止教室	１０月１９日（水）　５・６年生	少年サポートセンターの方が薬物や飲酒、喫煙についてお話をしてくれます。
４年生　保健学習 「思春期にあらわれる変化１」	１０月26日（水）　４年生	思春期になると、どのように体つきが変わってくるか学習します。

そのくつ、足に合っていますか？

足に合わないくつをはいていると、足の骨が変形したり、姿勢が悪くなったりして、全身にえいきょうが出ます。

正しいくつの選び方

ひもやテープで調節できる。

つま先に１cmくらいのゆとりがある。

くつ底は、指のところで曲げられる。

かかとがしっかりとおおわれている。

運動会に向けて、準備しましょう！

学校医さんへの質問

ありがとうございました！

もし、質問用紙の提出を忘れてしまった場合は、担任の先生に渡すか、保健室にお話しに来てください。

校内 オンライン相談

こまっていませんか？「ちょっとしたことを気軽に話せる、相談できる」窓口です。