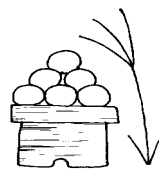


すこやか 9月



H22.9.1

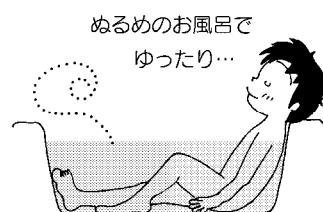
岡山県立
岡山南支援学校

いよいよ2学期がスタートです！！

みなさん、夏休みは健康に、楽しく過ごすことができましたでしょうか。みなさんの夏の思い出を聞くのが楽しみです。

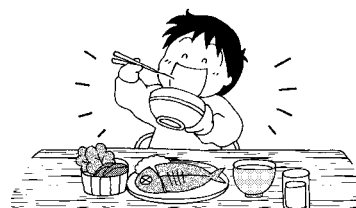
また、早く学校の生活リズムを取りもどしてもらうために、いくつか気をつけてほしいことを紹介します。

①ぬるめのお風呂にゆっくりつかろう



②少し余裕をもって起きよう

③朝ごはんをかならず食べよう



《 運動会の練習が始まります 》

ケガを防ぐには、自分に合ったくつを選ぶことが大切です。特に小学生は、成長と共に



足のサイズも大きくなりますので、年に2回は足のサイズを確認しましょう。

くつの選び方、4つのポイント

①ゆるすぎず、
きつすぎない

②指が自由に動く

試し履き4つのチェックポイント



③クッション性が
あり、土踏まずに
そがっている

④ 1 cm ほどの
余裕がある