

# すこやか



H21. 10. 1

保健だより  
岡山南養護学校

## 運動会まであと少し！！

うんどうかい  
運動会まであと少しになりました。つか  
疲れもたまってきているころおも  
つか  
疲れたと思ったら、しっかりからだやす  
からだやす  
じょうたい  
よい状態で参加できるといいですね。

## 足に合った靴でがんばろう！！

### 調節ができる。

あし  
足を固定し、あし  
くつ  
足と靴  
はな  
が離れてしまわないよう  
くつ  
な靴がいいです。あし  
あ  
足に合っ  
ていないと、こけてけがを  
してしまいます。

### つま先にゆとりがある。

りそつ  
理想は5mm。すべてのゆび  
あ  
指が当  
たっていないようにし、ゆび  
じゆう  
指が自由  
うご  
動かせるものを。とく  
せい  
成長期に  
は、き  
つ  
気が付かないうちにゆび  
あ  
指が当た  
ていることがあります！



### 柔らかくクッション性のある靴底

あし  
足の動きにフィットするやわ  
やさ  
柔らかさと、じめん  
地面からの  
しやうげき  
衝撃をやわ  
やわ  
和らげるクッション性ひつよう  
必要。

最近、巻き爪になっていたり、化膿していたり、伸びすぎて割れたりなどの爪のトラブルで保健室に来室する子どもが多く見られます。手の爪もですが、足の爪は伸びていてもなかなか気が付きにくいことがあります。手足の爪が伸びていないか、靴がきちんと合っているかなど定期的に見てあげてください。