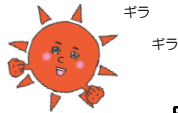


2学期が始まり1か月が経ちました。気温も次第に低くなり、過ごしやすい時間も増えてきましたね。夏から秋への季節の変わり目で体調を崩す生徒も見られます。10月は行事がたくさんありますから、生活習慣をよりしっかり整え、暑さや寒さにも負けない体をつくりましょう！

体育大会、文化祭、駅伝に向けて！

●熱中症対策



しっかり寝て

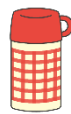
しっかり食べる



まずは規則正しい生活を！

自分で準備しよう！

水筒(スポーツドリンク可)



タオル

しんどくなる前に

休もう



ちょっと休んでいい？



OK!

☆ 皆で声をかけ合えたらとってもステキです… ☆

水分・塩分のとり方



スポーツドリンクや水、麦茶がGOOD！糖分が多すぎるものは避けましょう。

《三段活用》

- ① 活動前
- ② 活動中
- ③ 活動後



皆で気をつけて
安心・安全な
体育大会にしましょう



●自分に合った靴、はいていますか？～選び方・はき方～

つま先

・少しゆとりがあり、指の先を適度に動かせるサイズ

甲

・ひもやベルトで足の甲にあわせて調節できるもの
・ひもはゆるんでいないかチェックし、ほどけにくい結び方をしておきましょう。

かかと

・足をしっかり支えられるよう、安定感があるはきごち。

そこ

・足の動きに合わせて適度に曲げられる



- ・小さすぎると指や甲にあたってこすれ、足を痛めます。
- ・大きすぎると足が靴の中で動いたり、かかとが抜けたりします。運動中に足をくじいたり、捻挫をしたりしてしまうこともあります。
- ・ひもをゆるめてはいたり、かかとをつぶしてしまうと転倒につながることもあります。
- ・靴の大きさや、はき方をチェックして、安全で機能的に靴をはきましょう。

●足の爪は切ってますか？

保健室では手足の爪のけがの手当をすることも少なくありません。

爪が伸びていると、われる、剥がれる、汚れがたまり化膿（かのう）するなど、自分が痛い思いをしなといけなくなったり、友達を誤ってひっかいて、傷つけてしまったりする可能性もあります。毎週末は爪の衛生検査も実施しています。
自分自身で日々気かけ、気づいたときは爪を切りましょう。

※個人差はありますが、足の爪は1日に約0.05mm、1か月に1.5mmくらい伸びています。

