



新学期がはじまり、1ヶ月半がたちました。ようやく新しい環境になれてほっとする5月は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期です。また、気持ちがゆるみ、ケガが増える時期でもあります。少しつかれたなあ・・・と感じた時は、睡眠をしっかりととり、生活リズムを整えましょう。

### 保健目標

今月は  
「からだをせいけつにしよう」



気温も高くなり、あせをかきやすい季節になりました。あせをそのままにしていると、強いかゆみが出ます。あせをかいたらタオルなどでこまめにふき取り、毎日お風呂に入って、皮ふをせいけつにしましょう。

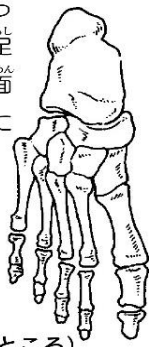
## ～運動会まで約1か月！くつのチェックをしてみよう～



### 足のしくみ

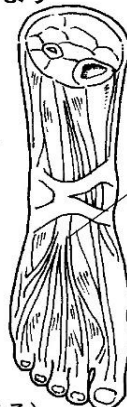
人間の足の骨はほかの動物とずいぶんちがっています

二本の足で立つて歩くために足の裏全体を地面につけるようにできています。



骨格 (上からみたところ)

しかも、歩くときのしりぞきをやわらげるために、足の裏側にくぼみ(つちふます)があります。



筋肉 (上からみたところ)

足のまん中のすじが足の指を曲げたりのばしたりするためのものです。

運動会の練習が始まりますね。自分の足に合ったくつをはいているでしょうか？  
足にあったくつを選んで、正しいはき方をすると、動きやすく安全に過ごすことができます。  
まずは足の仕組みについて知りましょう。

### ★正しいくつのえらび方

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起こすことがあります。くつを選ぶときは、つま先に1cmほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。



かかとを合わせ、つま先に1cmほどのゆとりがある。



甲の部分が、ひもやテープなどで調節できる。

底がやわらかく安定している。

かかと全部をしっかりと包み込む形。



指の付け根の部分が曲がりやすい。

## 保護者の皆様へ

保護者の皆様には、日頃より子どもたちの心身の健康について、ご理解ご協力をいただき、感謝申し上げます。また、新型コロナウイルス感染症予防として、毎日の検温・手洗いの励行等、大変お世話になっております。今後も学校とご家庭で協力しながらすすめていきたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。

福島県全域に「福島県非常事態宣言」が発令されました。感染防止対策の再確認と徹底をお願いいたします。

## 福島県非常事態宣言 令和3年5月15日（土）～5月31日（月） ～基本的な感染症対策の基本～3つのポイント～

### ①感染源を絶つこと

感染源を絶つ為には、外からウイルスを持ちこまないことが大切です。登校前の朝の健康観察を徹底し、発熱や風邪の症状がある場合は登校せず、自宅で休養してください。

### ②感染経路を絶つこと

新型コロナウイルス感染症は、一般的には**飛沫感染、接触感染**で感染します。感染経路を絶つ為には、**手洗い・マスクの着用（咳エチケット）・アルコール消毒**が大切です。

※飛沫感染とは…感染者の飛沫（くしゃみ・咳・つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染すること。  
※接触感染とは…感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他者がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染すること。

※人は、無意識に顔を触っているそうです。そのうち、目・鼻・口などの粘膜は、約44%を占めているそうです。



### ③身体全体の抵抗力を高めること

「十分な休養」「適度な運動」「バランスのとれた食事」が大切です。



### 【新型コロナウイルス感染症に関わる相談窓口】福島県教育委員会HPより

新型コロナウイルス感染症の発生に伴う健康不安や偏見、誹謗中傷等の影響が社会問題化していることを受け、下記の相談窓口が開設されました。

- 1 新型コロナウイルス感染症に関する誹謗中傷等被害相談（福島県新型コロナウイルス感染症基本部）  
電話：024-521-8647 【月曜日～金曜日 9時～17時（祝祭日除く）】
- 2 ダイアルSOS（福島県教育センター）  
電話：0120-453-141 【月曜日～金曜日 10時～17時】
- 3 ふくしま子どもLINE相談（福島県教育委員会）  
対象：福島県内公立学校の児童生徒 【毎日17時～21時】

### ～せいけつしらべについて～

高田小学校では、毎週水曜日の朝に「せいけつしらべ」をしています。内容は①つめが伸びていないか、②ハンカチの有無、③ティッシュの有無、④朝ごはんを食べてきたか、⑤朝、歯みがきをしたか ⑥マスクをしているか、の6つについて調べています。その中でも特に「ハンカチ」「ティッシュ」を忘れてくることが多いです。朝のお忙しい時間の中ではありますが、きちんとハンカチ・ティッシュを持っているか、お子さんに声かけをお願いしたいと思います。